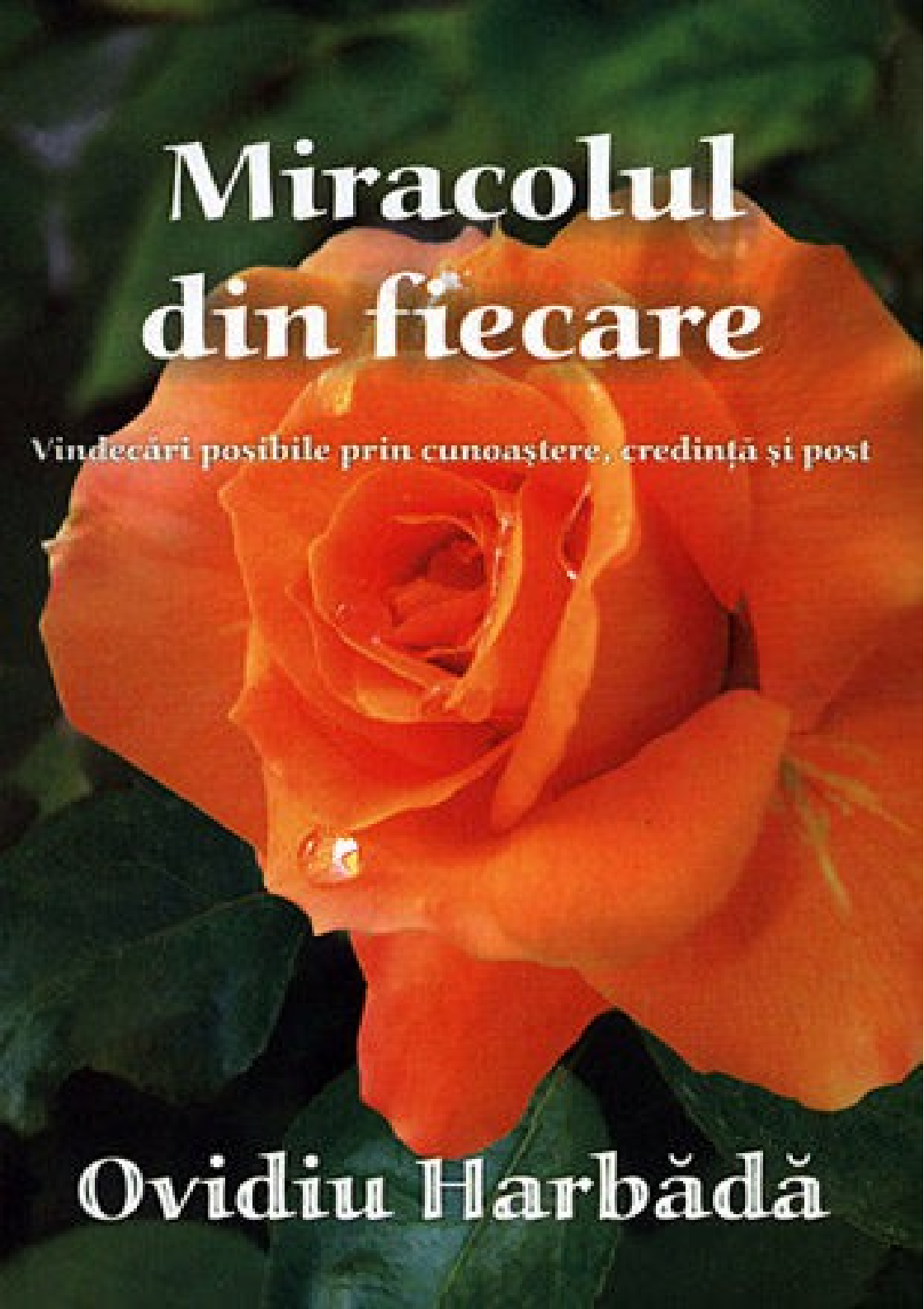
Miracolul
din fiecare
Vindecări posibile prin cunoaştere, credinţă şi post
Ovidiu Harbădă

Ovidiu Harbădă

MIRACOLUL DIN FIECARE

Prefață

O mare parte din viața autorului acestei cărți a fost o căutare continuă pentru găsirea răspunsurilor la întrebările pe care existența le pune sufletelor răscolitoare. Multe lucruri din lumea care îl înconjura şi din viața sa nu aveau nici un sens pentru el până când l-a întâlnit pe Valeriu Popa. cel care a reuşit să-i ofere o claritate mai mare, o semnificație profundă şi o înțelegere mai completă a tainelor spirituale ale vieții.

Un al doilea învățător spiritual pentru el este nea Ion de la Ioneşti - cum i se spune - un om modest şi de o credință neclintită în Dumnezeu, probată ani de-a rândul prin faptele sale şi mulțimea de oameni care îl caută neîncetat.

Aparent cartea este structurată sub forma unor povestiri, însă ele sunt reale şi pline de învățături din care trebuie să înțelegem că pentru noi toți, Pământul este o şcoală unde putem dobândi experiență pentru o transformare majoră în ceea ce priveşte cunoaşterea.

Dacă ați ales această carte, fie l-ați cunoscut pe Valeriu Popa sau ştiți ceva despre activitatea lui de vindecare a omului, fie l-ați cunoscut pe Ion Marin şi faptele sale de credință, ori îl cunoaşteți pe autor sau pur şi simplu vă aflați deja pe calea cunoaşterii, a descoperirii şi vindecării sinelui.

Citind această carte îți vei schimba ideile preconcepute despre cum se poate sta nemâncat 21 de

zile - astfel câştigând nu numai vindecarea fizică, ci şi transformarea mentală şi spirituală.

Veți găsi din învățăturile lui Valeriu Popa, precum şi din cuvintele şi parabolele lui Iisus redate cu simplitate de nea Ion de la Ioneşti, dincolo de omul simplu ascunzându-se o comoară spirituală pe care numai despietrirea inimii o poate descoperi.

Vă las să trăiți ceea ce este scris în căile şi să redescoperiri forme vechi de învățătură spirituală.

Primiți viața ca pe o experiență creatoare şi nu uitați rostul ei. Dacă încă nu îl ştiți, aflați-l degrabă, căci timpul e puțin. Trăiți în bucurie prin puterea creatoare a vieții care e spiritul.

Autorul nu vă oferă sfaturi medicale şi nici tehnici ca formă de tratament, ci doar informații de natură generală şi din practica altor persoane care să vă ajute pe drumul de căutare a stării de bine.

Sanda Ştefan

Un dialog cu învățătorul despre post

Fiecare suntem o picătură din Oceanul nesfârşit de Lumină al Creației. Venim la viață să aflăm că ființa noastră este parte din acest Ocean şi nu o picătură separată.

Orice post, chiar dacă începe dintr-un interes legat de sănătate, se împlineşte cu adevărat când omul atinge înțelegerea spirituală a acțiunii întreprinse, realizabilă când există şi dorința de autocunoaştere pe lângă cea de auto- vindecare. Aşa are mai multe şanse să reuşească. Când, în timpul postului bem doar apă, aceasta e bine sa fie băută des şi câte puțin, mestecată în gură înainte de a fi înghițită.

Postul să fie acceptat interior, iubit, văzut ca o şansă de autocunoaştere doar în condițiile unei purificări liber asumate, din dragoste pentru lumea spirituală, a cărei atingere ne este mult uşurată de procesul dezintoxicării organismului.

Odată cunoscută bucuria şi iubirea ce ne-o dă contactul cu „Cerul", mai devreme sau mai târziu vom sfârşi prin a face în pace munca necesară rămânerii noastre cat mai mult în contact cu „Lumina". în această IUBIRE totul este posibil. învățăm cum să o trăim, să o păstrăm prin gândurile, vorbele şi faptele noastre. La început e doar o clipă şi adesea o pierdem; însă continuăm munca şi o vom avea poate 2, 3 clipe, apoi un minut, apoi câteva minute... până când ne obişnuim să rămânem tot mai mult în această stare, indiferent de evenimentele prin care trecem de-a lungul zilei.

La un moment dat cuvintele sunt de prisos; rămân doar faptele noastre mărturie că suntem în LUMINĂ. Din acea clipă trăim mereu împreună cu învățătorii noştri,

cu toți maeştrii ..Luminii", primind totul pentru a sluji din iubire pe DOMNUL nostru.

Tânărul din fața sa îl întrerupe, zicând:

- E tare rău când datorită enervării, sau stării de reproş pe care o avem uneori față de alți oameni sau chiar față de natură, ori datorită faptului că ne supărăm pe cineva sau chiar pe noi, pierdem legătura cu „Cerul". Mă simt deznădăjduit, ca un copil abandonat de părinții lui, care se pierde într-o lume ostilă!

Învățătorul:

- Ba e tare bine, că aşa se călește oțelul, aşa învățăm să prețuim iubirea „Cerului", să înțelegem că ea. deşi ne este dată necondiționat, o pierdem de fiecare dată prin gândurile, vorbele, faptele noastre, stările sufleteşti pe care le degajăm prin comportamentul nostru, când încălcăm Legile Divine.

Tânărul:

- Dar eu vreau sincer să rămân în „Lumină", dar nu pot.

Învățătorul:

- Nu pot încă, mai străduieşte-te.

Tânărul:

- Mă străduiesc

Învățătorul:

- Mai mult, orice lucru deosebit pe care vrei să îl realizezi e dificil la început însă, dacă ai răbdare, credință şi perseverență, vine o clipă când acel lucru devine uşor de realizat şi, de la o vreme, ajunge să fie parte firească din tine. Atunci vei rămâne mereu în „Lumină".

Tânărul:

- Un om mediocru poate sa fie in „Lumină"? învățătorul:

-Ține minte că un om mediocru după valorile pământene poate fi o „Lumină” în „Cer”.

Tânărul:

-Păi atunci ar trebui să iasă în evidență prin calitățile lui față de semenii săi, nu?

Învățătorul:

-Nu în mod necesar. Pe de o parte, valorile lumii în care existăm, unde bunurile materiale, puterea şi banii sunt simboluri ale reuşitei, ale succesului, şi nu elevarea spirituală, iar mass-media creează modele din asemenea personaje, aruncă în mediocritate cea mai mare parte a semenilor între care trăim. Ei pot fi oameni corecți. cu bun simț, care respectă legile țării, dar prin aceste calități nu ies din mediocritate. Mai sunt sportivii, artiştii, oamenii de ştiință, de cultură, dar şi dintre ei, doar o infimă parte reuşesc, au succes! Soarta celorlalți? Mediocritatea. Tu ce crezi, oare asta să fie şi judecata „Cerului”? Gândeşte-te la Iisus, a venit şi a fost primit de cei mediocri, majoritatea fără pregătire intelectuală, fără funcții, fără bani şi din ei a făcut Sfinți. Mai mediocru ca Sf. Ioan Botezătorul sau Sf. Petru greu găseşti. Şi ce „Lumini” orbitoare sunt în „Cer”, câtă considerație şi iubire le-a dăruit Iisus. Mereu să te gândeşti că în viață ai de ales, de obicei între a rămâne mediocru în fața lumii, neluat în seamă, umilit, ignorat, dar iubit de Iisus şi varianta în care vei fi mediocru, nedemn în fața Mântuitorului, dar apreciat, respectat, temut, ascultat de lume. Poți să reuşeşti în viață, să ieşi din mediocritate, şi să fii iubit şi de Marile Lumini Cereşti, dar e foarte greu, că trebuie să munceşti enorm.

Mai este si cazul când „Cerul” vrea să ieşi din anonimat, spre îndrumarea celor care caută „Lumina”, însă acestea sunt cazuri speciale şi cu mare răspundere,

căci aproape întotdeauna, când pentru calități aparte lumea te apreciază, chiar ajunge să te idolatrizeze, omul se poale pierde, căci orgoliul, mândria, lăcomia, vanitatea îl pot face să uite că este doar un simplu slujbaş al Divinității. Ajunge să i se pară firesc să pretindă, să fie ascultat, să primească onoruri, cadouri, bani, funcții. Vai lui dacă uită că tot ce este şi face se datorează numai Divinității, că în Dar a primit şi în Dar trebuie să ofere.

Tânărul, uşor descumpănit:

- Bine, şi atunci ce înțelegi prin mediocritate? învățătorul:

- Pentru mine mediocru este acel om căruia îi lipseşte credința în Dumnezeu, respectul şi dragostea față de natură, de semeni, cel care a trăit fără să înceapă să răspundă la cele trei mari întrebări ale omenirii: Cine suntem, De unde venim si Unde ne ducem după ce murim?

Tânărul:

Dar ştiința... nu mai trebuie să învățăm? învățătorul:

Ştiința, învățătura, arta, cultura, educația sunt instrumente pe care Divinitatea ni le-a îngăduit ca să descoperim tainele Creației şi indirect pe Dumnezeu, să fim recunoscători pentru tot ce ne dă. să-L iubim pentru tot ce face pentru noi. Dar după cum vezi, o mică parte din omenire foloseşte cele mai noi cuceriri ale ştiinței pentru a stăpâni planeta, resursele ei şi le exploatează doar în beneficiul personal, fără măsură, distrugând ireversibil echilibrul delicat al naturii....

Cap. 1 - ULTIMA ÎNTÂLNIRE

Lumina era splendidă, fiinţele prezente radiau acea pace şi iubire pe care le găseşti doar în zonele înalte ale Cerului. Toţi ştiau că venirea la viaţă pe Pământ este necesară evoluţiei lor, dar în acelaşi timp simţeau şi o puternică dragoste pentru creaţia lui Dumnezeu, stare ce exista pretutindeni înjurai lor.

Câţiva dintre cei adunaţi la acea „şedinţă de lucra" chiar locuiau în acele zone, alţii veniseră dintr-o zonă cu o vibraţie puţin mai joasă, iar doi erau locuitori ai „înaltului Cerului", care foarte rar se coboară în zona fluidică a Pământului, doar atunci când urmează evenimente ce afectează întreaga planetă şi existenţa omenirii.

Erau conştienţi că, pentru o vreme, se vor reîntâlni cu neputinţa trupului de carne, cu deznădejdea, frica, eşecul, ura, suferinţa, laşitatea, însă ştiau că au şi toate şansele să reuşească să-şi ducă la bun sfârşit programul de viaţă asumat prin liberul arbitru.

Discutau atenţi la detaliile fiecărui program individual, dar mai ales căutau elementele cele mai favorabile pentru reuşita scopului comun pentru care veneau la viaţă pe Pământ.

Starea de respect reciproc, de dragoste şi admiraţia pentru cei doi luminători aflaţi printre ei crea o atmosferă de încântare, mai ales că aceştia tocmai îşi prezentau etapele din viaţă - când îşi vor începe misiunea, cum se vor întâlni şi ce vor avea de realizat în comun.

Unii dintre ei aveau în soartă să fie pe Pământ oameni simpli, mediocri, umiliţi, marginalizaţi, însă, în interiorul lor, neştiuţi. vor cunoaşte îmbrăţişarea

„Cerului” şi, în plus, în momentele mai grele ale vieții lor se vor întâlni cu unii colegi pentru a primi ajutor. Cel mai evoluat dintre ei. cel mai cunoscător al legilor Creației, cu dragostea cea mai mare pentru Dumnezeu, şi-a ales viața cea mai umilă, simplă, într-un sat uitat de lume, în țara aleasă ca scenă principală pentru omenirea întreagă. Copil sărac, modest, cu vorba greoaie şi bâlbâită uneori, nu va apuca să facă şcoală; doar primele clase le va termina, abia ştiind alfabetul şi aritmetica elementară. După ce va trece prin încercările vieții, la o vreme, „Cerul” va anunța omenirea prin glasul lui despre marea cernere.

Al doilea, şi el mare lumină în cer, va avea o viață în egală măsură dăruită cunoaşterii ştiințifice şi spirituale a lumii şi a ființei umane. El va căuta mereu să traducă această cunoaştere în sisteme ştiințifice, mai uşor de înțeles şi acceptat pentru o societate materialistă unde puterea politică acordă lui Dumnezeu un rol de decor. El va încerca, aproape cu orice preț, să aprindă în sufletele semenilor dorința de căutare, credința că dincolo de partea materială, fizică, palpabilă, supusă naşterii, suferinței şi morții, există o esență spirituală nepieritoare, veşnică, pentru care moartea este doar trecerea sufletului din forma de viață în trup fizic la cea în afara trupului, eliberat de legăturile şi condiționările materiei.

Şi el, indirect, va pregăti un mare număr de oameni pentru marele examen spiritual al planetei, atât de aproape şi, în acelaşi timp, atât de greu de crezut.

Alți câțiva din grup vor avea privilegiul să păstreze legătura cu „Cerul”, sursa de lumină pentru ghidarea lor în întunericul necunoaşterii, fiindcă, jos, pe Pământ, multă vreme nu vor mai şti aproape nimic din înalta

ştiință cerească. Cei care vor cultiva cu dragoste şi smerenie această legătură vor fi la rândul lor îndrumători spirituali pe care lumea îi va căuta şi îi va recunoaşte după faptele lor, nu după diplome, funcții, putere sau banii pe care i-au strâns.

Cei care însă se vor pierde în mrejele vieții Pământene, îşi vor pierde harul şi vor trăi zilele ce le-au mai rămas în întunericul minciunii.

Cei doi Luminători vor fi bărbați. Dintre ceilalți - unii bărbați, alții femei.

Influența celor doi asupra grupului era covârşitoare. Aceştia nici măcar nu gândeau în fața marilor lumini, decât atunci când erau întrebați; în rest ascultau într-o stare de smerenie totală. Venerația pentru ei venea dintr-o nesecată iubire pe care prezența celor doi o trezea în adâncul ființei lor.

Odată ultimele detalii fiind puse la punct, locul şi data naşterii, familia, țara, când se vor întâlni şi ce vor avea de făcut pe Pământ, primiră Binecuvântarea Celui care de aproape 2000 de ani nu mai coborâse pe această planetă ce devenise, din cauza oamenilor, locaşul crimei şi al suferinței.

S-au îmbrățişat, apoi fiecare s-a îndreptat spre zona corespunzătoare evoluției sale. Se vor revedea jos, pe Pământ, fără să ştie cine sunt, de ce trăiesc, urmând să redescopere drumul de la întuneric la lumină spre Dumnezeu şi să-L slujească, deoarece numai aşa se potoleşte dragostea de EL, şi apare pacea...

Cap. 2 - TRANDAFIRUL

Sebastian se aşezase pe o piatră, în apropierea rondului cu trandafiri. Vocile colegilor săi se auzeau tot mai slab, pe măsură ce intrau în biserica mănăstirii însoțiți de maica stareță. Mănăstirea părea pustie, căci se mai aflau la vedere doar o măicuță care vindea la magazinul cu podoabe religioase, icoane şi suveniruri. Tot acolo, turiştii erau serviți cu rahat şi cafea, o cafea tare bună şi aromată, cu o plantă specifică locului al cărei nume era indruşaim.

Regula în mănăstire era ca măicuțele să nu se arate câtă vreme porțile erau deschise turiştilor.

Liniştea, curățenia, curtea plină de flori şi pomi, prezența plină de bunăvoință a stareței şi demnitatea rangului pe care se obişnuise să-l poarte, impresionaseră profund grupul de turişti care se străduiau să prindă cât mai mult din vraja acelui loc.

Sebastian încerca să facă linişte în mintea sa, astfel încât clipa prezentă să inunde toate simțurile, să nu mai fie loc pentru altceva. Trecutul se consumase, bun rău, nu mai avea ce să-i facă; viitorul cine ştie cum va fi, dar prezentul e al lui. De aici şi acum se folosea de experiența trecutului şi năzuința spre viitor.

Prezentul este fructul trecutului şi rădăcina viitorului. Ce bine e când mintea tace. O adiere mişca uşor trandafirul din fața lui care se deschise total luminii soarelui de dimineață, iar în balansul uşor, picătura de rouă se îmbrățişa într-un dans tainic cu razele soarelui, contopindu-se în străluciri de smarald. Frumusețea clipei era de nedescris.

În curtea mănăstirii se făcuse linişte. Era un loc unde existența călugărițelor era discretă, ştiau ce au de

tăcut; deşi trăiau viața „la comun”. învățaseră să-şi respecte unele altora intimitatea, acel spațiu interior de care fiecare avem nevoie, din când în când.

Pe nesimțite, adierea vântului s-a oprit, iar trandafirul a rămas nemişcat, cu petalele îndreptate spre soare, într-o adorare totală. O vibrație diafană emana din porii fiecărei petale, murmurând continuu: „te iubesc, lumină!”. Razele soarelui, în contact cu aura trandafirului, dădeau naştere unei splendori de culori vii. imposibil de cuprins în cuvinte; când era o lumină albă, strălucitoare, ce înconjura petalele trandafirului, frunzele, tulpina, rămânând la suprafață, pătrunzând în acelaşi timp ființa gingaşei flori, când erau mici explozii de scântei multicolore asemănătoare focurilor de artificii, numai că erau pe un fundal de lumină şi nu al unui cer întunecat şi totuşi, se distingeau foarte clar.

Sebastian rămăsese pierdut la vederea acestui spectacol de vis, unde lumina şi trandafirul deveniseră o contopire de nuanțe şi străluciri, vibrând în culori nepământean de frumoase.

Involuntar, mulțumi lui Dumnezeu pentru îngăduința de a fi părtaş la aceste clipe de iubire unice. A înțeles din jocul luminii, acelaşi şi mereu altul, că orice clipă de iubire este unică.

Sufletul lui cânta singur:

„Slavă Ție Celui ce m-ai chemat la viață,

Slavă Ție Celui ce ai deschis înaintea mea cerul şi pământul ca pe o cane a veşnicei înțelepciuni,

Slavă Ție pentru veşnicia ce se arată în lumea cea vremelnică.

Slavă Ție pentru milele tale cele arătate şi cele ascunse,

Slavă Ție pentru fiecare suspinare a încercărilor mele.

Slavă Ție pentru fiecare pas al vieții, pentru fiecare clipă de bucurie.

Slavă Ție Dumnezeule în veci".

În timp ce privea trandafirul îmbrățișat de lumină un gând îi veni în minte.

Surprins, se întrebă: „Oare e cu putință? Să fie chiar aşa de simplu? Dacă aş încerca şi eu să fac asemenea trandafirului?".

Nu apucă să gândească mai departe. A simțit deasupra capului cum se deschide tot mai mult un con, ca un vârtej, cu deschiderea în sus şi vârful undeva aşezat pe creştetul capului. La început o presiune uşoară îi cuprinse întreg capul, apoi, fără să privească, a văzut o coloană de lumină cum se cobora în această pâlnie energetică şi îi pătrunde în corp prin coloana vertebrală. Conul se lărgea tot mai mult şi lumina îi cuprindea întreaga ființă. Nu îşi mai simțea corpul. Era doar lumină, când albă când multicoloră, un ocean de iubire, aceeaşi şi unică în acelaşi timp.

Rămase nemişcat în afara timpului, trăind în lumina iubirii lui Dumnezeu. Lacrimile i se prelingeau pe obraji. Era atâta pace, atâta pace.

În această stare i-a apărut un chip de lumină care i-a spus: „Fiule!". Fericit, dar şi nedumirit s-a trezit întrebând în gând: „Nu înțeleg, primul învățător îmi spune fiule, al doilea învățător îmi spune fiule, Tu îmi spui fiule, al cui fiu sunt eu?".

Răspunsul veni imediat, cu gingăşie şi dragoste pentru un om neştiutor, dar sincer doritor să afle: „Da, aşa este. Căci Eu sunt în ei şi ei sunt în Mine!".

Chipul a dispărut, conul de pe creştet s-a stins treptat. Sebastian a rămas în continuare nemişcat, gol, fără gânduri, nu-i mai trebuia nimic.

Simțea că are totul. Clipe divine.

Lacrimile încă îi curgeau pe obraji, adunate în bărbie, se pregăteau să cadă, dar, în această balansare, îl gâdilau uşor.

Aceasta a fost prima senzație care i-a adus aminte de corpul fizic. Treptat, au început să apară gânduri, contactul cu lumea fizică se restabilea încet, prin simțuri.

În conştiință au apărut licăriri ale trecutului şi vise despre viitor. Prezentul împărțea iarăşi locul din sufletul lui Sebastian cu trecutul şi viitorul, cei doi frați ai lui, mari iluzionişti.

Cap. 3 - PE DRUM

Liniştea dimineţii pătrunse şi în autocarul ce şerpuia agale pe serpentinele muntelui care despărţea cerul de mare. Razele soarelui filtrate de câţiva norişori se reflectau în oglinda albastru-argintie a mării, deasupra căreia pluteau ireal forme ciudate de aburi. Priveliştea era de vis. Sebastian şi-a adus aminte de ţara lui pe care îi plăcea să o numească Dimora (ţara Domnului, într-un limbaj străvechi). Adesea şi-o imagina ca fiind «Comoara Lumii», locul de unde marii învăţători vor ajuta omenirea să treacă cu bine încercările «sfârşitului de ciclu», atât de complex pentru mintea omenească.

Dintre aceştia, pe doi îi cunoscuse deja, oameni modeşti, simpli, dăruiţi trup şi suflet credinţei lor, oameni care i-au schimbat viaţa total, aşa cum nimeni nu reuşise până atunci. De fapt a fost ca şi când a regăsit acel ceva după care alergase toată viaţa, însă nu avea nume, formă şi nu reuşea să-l numească. Acum putea.

Pentru că nu se pricepea să ţină minte nume, Sebastian le asocia cu stări emoţionale, cu virtuţi pe care le simţea la cei pe care-i cunoştea. Astfel, pe cei doi i-a numit «„Inimă de Aur” şi „Ion cel Simplu”».

De la ei învăţase aproape tot ce ştia despre credinţă şi sănătate.

O doamnă de alături, având trăsăturile unui ascet indian, a scos dintr-o pungă o piersică şi îl întrebă pe Sebastian:

- Doriţi o piersică?

Cufundat în gânduri, Sebastian chiar nu avea nici un chef de mâncare, aşa că a refuzat politicos.

- Țineți cumva post?

- Nu, doamnă. Nu țin. Mai ales când sunt în vacanță, nu țin nici un fel de post. Prefer să mă bucur de tot ce-mi oferă clipa fără să fac exces, bineînțeles. Postul este unul din lucrurile cele mai intime ale omului, el trebuie pregătit cu grijă, cu discreție, este un adevărat ritual.

- Aveți dreptate, răspunse doamna. Postul este cea mai înaltă formă de inițiere.

La auzul acestor cuvinte, Sebastian privi mai atent la femeia de lângă el şi observă acea liniște în priviri şi trăsăturile corpului care mereu îi aduceau aminte de o altă lume, la care însă ajungea rar. Doamna continuă:

- Aşa este, în timpul postului se uşurează conectarea cu divinitatea prin diminuarea dependențelor ce țin de planul fizic, nevoia de a mânca, diminuarea forței fizice, a egoului; undele cerebrale trec de pe beta pe theta şi alfa. Este important ca după ieşirea din post să păstrăm uşurința de a trece în starea theta şi alfa, adică posibilitatea conectării cu cerul şi în afara postului. în condiții normale de viață.

- Nu prea ştiu bine ce reprezintă aceste unde. îmi puteți explica?

- Undele cerebrale sunt corespunzătoare unor stări ale creierului. Ele se numesc: beta. alfa, theta şi delta. Ele descriu tocmai frecvența pe care vibrează activitatea cerebrală în anumite momente. Undele beta reprezintă starea obişnuită de veghe în care atenția noastră este de obicei orientată către acțiuni exterioare. Undele beta sunt cele în care mintea omenească funcționează pentru a satisface nevoile de subzistență, dând orientare şi sens lumii în care trăim. Frecvența undelor beta este mult amplificată în condiții de stres şi anxietate, fiind cuprinsă între 13 şi 30 Hz. Undele alfa se referă la o

stare care, deşi este dinamică, se asociază unei minți calme, liniştite, care se poate focaliza cu succes atât în exterior, participând la activități diferite, dar şi interior, permițând aprofundarea unei stări de meditație dinamică. Undele alfa sunt amplificate la persoanele care practică diferite forme de meditație, tehnici posturale sau diferite procedee (tai chi, reiki. etc.), având frecvențe între 7 şi 13 Hz. Undele theta prezintă frecvențe cuprinse între 3 şi 7 Hz. reflectând o stare particulară a minții, specifică viziunilor şi inspirației creatoare. Cel mai adesea acestea apar în timpul somnului paradoxal, în timpul viselor. Undele delta se referă la cele mai profunde niveluri ale relaxării pe care o ființă umană le poate atinge, frecvența lor fiind între 0,1 şi 3 Hz. Ele caracterizează somnul profund fără vise, sau extazul mistic. Sfinții îndeosebi trăiesc aceste stări plăcute în mod conştient.

E bine să ne însuşim anumite practici de meditație, rugăciune; ele ne pun în starea alfa, ajutându-ne să păstrăm conştient legătura cu înaltul. Practic, aceste posibilități de relaxare şi meditație sunt o cale posibilă de creştere spirituală. în stare alfa, te pregăteşti să iei contact cu „Cerul". în theta se întâmplă comunicarea, decriptarea informațională.

- De unde ştim că suntem în theta? întreabă Sebastian.

- Apar viziunile, imagini, sunete. Atunci corpul este relaxat, deconectat de stimulii din planul fizic, eşti conştient de tot ce se întâmplă în jur, dar nu te afectează. Necunoaşterea, teama ruperii de planul fizic, îngreunează comunicarea cu „Cerul". E posibil ca în starea theta să nu apară fenomenul de vizualizare, claraudiție. Doar acel sentiment că «ştiu tot».

Nu văd şi nu ştiu nimic, nici de mine nu mai sunt conştient, dar sunt prezent şi orice vine către mine are un răspuns. Atunci este de fapt, trecerea din theta în delta.

- Această cunoaştere îți oferă un mare avantaj față de majoritatea oamenilor care nu au această deschidere. Poți intra în liberul lor arbitru, îi poți manipula, observă Sebastian.

- Da, dar dacă faci asta, fii sigur că vei plăti. Legile „Cerului" sunt ferme. Ai liber arbitru, dar şi responsabilitatea felului în care îl utilizezi. Pe de altă parte, atunci când întâmplător sau cu bună ştiință venim în contact cu alte persoane, la nivel energetic deja se realizează o comunicare. Intrăm în câmpul celuilalt şi intuitiv ştim ce este asemănător şi ce este diferit. Nu conştientizăm neapărat, deşi aceste conexiuni se fac inevitabil. Blocările şi deblocările din interiorul nostru se fac automat în funcție de uşurința şi putința de comunicare cu semenii, aceasta depinzând de nevoile evolutive ale fiecăruia şi de elementele înscrise în destinul lui.

Sebastian asculta cu atenție. înțelegea ce spune doamna cu trăsături .de ascet indian şi era de acord. însă vroia să-şi fixeze mai bine noțiunile, de aceea întrebă:

- Deci, blocajul apare pentru informații pe care le avem despre o persoană, ce ar putea să-i uşureze soarta dacă le-ar lua în considerare, dar nu are acest drept?

- Dumnezeu nu te trimite niciodată acolo unde nu e nevoie de tine, chiar dacă tu încă nu înțelegi acest lucru. Uneori avem lecții de viață pe care trebuie să le învățăm prin forțe proprii, **nu avem voie să fim ajutați** şi, chiar dacă unui om i se comunică o informație care l-ar ajuta,

el o ignoră. O respinge şi face tot ce vrea el, cu suferința de rigoare. El e concentrat pe ce îşi doreşte, a făcut deja o alegere şi nu vrea să se schimbe. Destinul se împlineşte.

- Adică, noi oricât am vrea, nu putem evita suferința? (Sebastian ştia aceasta de la învățătorii lui). Cum argumentați doamnă aceasta temă grea a omenirii?

- La nivelul nostru actual de evoluție, saltul în cunoaştere, creşterea spirituală, se fac prin examene de viață care presupun suferința, căci ea, pe acest pământ, este cel mai mare învățător.

- Noi avem deschiderea creştină, şi mântuirea a venit prin martiriu. Toți sfinții au ales să fie martirizați; să sufere ca să se mântuiască. Aşa se întâmplă la acest nivel. Dar există şi alte modalități.

Unii dintre noi ne-am dat cândva acest examen de sacrificiu de sine şi acum nu mai este necesar să evoluăm prin acest tip de suferință.

- Practic, proastele obiceiuri alimentare şi de viață perpetuează şi amplifică starea de suferință.

- Da, răspunde doamna. Consumul de cafea, alcool, tutun, carne, te țin legat de vibrația joasă, grosieră. Nu mai poți controla planurile superioare. La nivel fizic aceste obiceiuri afectează în primul rând ficatul, organul principal de detoxifiere al organismului. în consecință, sângele se încarcă cu elemente toxice, rinichii nu mai pot filtra corespunzător. creşte aciditatea sângelui, fapt care perturbă funcționarea optimă a inimii.

În aceste condiții, sistemul nervos este supus unui stres suplimentar pentru a asigura homeostazia, echilibrul în corpul fizic. Din acest motiv, trecerea din starea de veghe în cea de relaxare, alfa şi theta se face cu mai multă greutate. Trebuie să fii mai prezent în

corpul fizic pentru a rezolva problemele acestuia, tensiunea sângelui la nivel cerebral şi capacitatea ficatului de a metaboliza toxinele. Cu cât ne drogăm mai mult, cu atât ficatul acumulează, se umflă şi în final se îmbolnăveşte iremediabil.

- Am auzit de oameni care se droghează pentru a experimenta diferite stări de transă, gândindu-se la o persoană venită odată la „Inimă de Aur".

- Da, prin drogaj poți ajunge brusc în starea alfa şi theta. răspunse doamna, deoarece scade presiunea sângelui la nivel cerebral, nu se mai oxigenează creierul, ieşi brusc din corp. Insă, nefiind pregătit, rămâi în planurile inferioare, la îndemâna ființelor obscure ce locuiesc aceste zone şi ale căror intenții nu sunt nici pe departe prietenoase. Sebastian tăcea. Mintea lui tăcea. Râuri de gânduri năvăleau şi cereau dreptul la atenția lui Sebastian, dar el reuşea să nu se identifice cu ele, nu zicea «gândurile care îmi trec prin minte ». Le observa ca pe nişte ființe străine, cam needucate, ce nu-i respectau intimitatea. Pentru că nu le lua în seamă, la o vreme acestea au plecat să-şi caute alt muşteriu. La un moment dat, o formă gând s-a apropiat de el. Era colorată frumos, culori pastel care i-au plăcut de la început. Era gingaşă şi plăcută la vedere. A simțit cum se bucura şi s-a trezit întrebând:

- Ce părere aveți despre noțiunile de liber arbitru, destin, program de viață? Viața noastră începe de nicăieri şi se îndreaptă undeva spre un orizont nedefinit sau are un înțeles şi un rost foarte clar, însă ne scapă încă. nouă, oamenilor?

- Venim la viață cu program fixat care înseamnă informație şi energie. Primele amprentări ale mediului stimulează informația cu care venim prin programul

inițial. O stimulează sau o blochează. Chiar şi modalitatea de naştere, naturală, cezariană, copil scos cu forcepsul, influențează evoluția copilului, putând genera probleme de sănătate în copilărie sau la maturitate. Medicul a făcut astfel (a folosit forcepsul) pentru că nu putea altfel, dar copilul a fost bruscat chiar din corpul mamei. Poate avea loc o virusare a programului inițial pe care l-am constituit înainte de a veni la viața pe pământ. Viața unui individ pe pământ este de fapt străduința lui de a realiza programul inițial pentru care s-a născut, într-un mediu care este adesea ostil, mai ales că se întâmplă ca o parte din condițiile de desfăşurare ale programului să varieze, sunt altele decât cele pe care le-am fixat noi în programul inițial. Ce înseamnă condiții? în primul rând ceilalți. Toți oamenii cu care venim în contact. Ei mă stimulează, mă blochează, ei sunt condiții de realizare. Când se face o previziune, de exemplu te căsătoreşti cu X peste trei ani şi vei avea doi copii, vor fi buni sau răi şi ce vor face ei. Cel care prevede intră simultan în câmpurile celor doi, al copiilor şi vede punctele comune din programele lor inițiale, în desfăşurător (derularea efectivă a vieții individuale) pot apare abateri, deoarece, pe anumite lecții de viată pot să aleg altceva, poate interveni liberul arbitru, şi atunci condițiile pot fi diferite. Programul însă, oricum se duce la îndeplinire, nu întotdeauna într-o formă pozitivă, de exemplu când refuz să țin cont de aceste abateri de la planul inițial, fiindcă ceilalți au ales, iar eu nu vreau să aleg. Sunt încăpățânat şi fac rezistență psihică, nu vreau să aleg, nu vreau să mă modelez după ceilalți. Atunci intervine suferința, boala şi dacă tot nu mă schimb devine boală letală.

Doamna se aşează mai confortabil în fotoliu, ia o piersică şi muşcă din ea cu poftă. Aroma fructului proaspăt ajunsese şi la nările lui Sebastian.

- Şi chiar nu doriți o piersică? întreabă doamna. Sebastian simți pofta cum îi stârneşte simțurile.

- Ba da, mi-ați făcut poftă. Mulțumesc.

În timp ce savura fructul proaspăt autocarul intra în oraşul străin, dar plăcut, cochet, îngrijit, curat, cu multă verdeață şi cu oameni civilizați care parcă aveau timp pentru toate: să muncească, să stea de vorbă, să se îmbrace frumos, să zâmbească, bucurându-se unii de alții.

Cap. 4 - INVITAȚIA

În camera de hotel se auzea în surdină o melodie plăcută, inspirată din muzica preclasică. Corina, soția lui Sebastian îşi pregătea materialele la care muncise câteva luni bune.

Urma să țină o conferință la o clinică particulară unde bolnavii erau tratați prin tehnici naturale de dezintoxicare, urmărindu-se identificarea cauzelor ce au determinat îmbolnăvirea, atât la nivelul modului de gândire, cât şi al obiceiurilor alimentare şi de viață cotidiană.

Organizatorul excursiei şi ghidul grupului îl cunoştea pe directorul clinicii, care, aflând că unul din membrii grupului practica metodele de dezintoxicare prin post şi o alimentație specifică, a invitat-o pe Corina să țină o prelegere pe tema experienței sale şi a rezultatelor obținute. Pe lângă bolnavii internați în clinică vor mai fi prezenți şi medici preocupați de terapiile naturiste, precum şi preoți practicanți ai posturilor şi ai altor tehnici de purificare. De asemenea au fost invitați şi studenți la medicină şi teologie, tineri deschişi cunoaşterii, doritori să afle tot ce-i poate ajuta să fie mai buni în domeniul lor de activitate.

Corina era emoționată, dar o mai liniştea gândul că Sebastian o să fie cu ea, căci el va face traducerea. În acelaşi timp îi era teamă că nu va şti să răspundă întrebărilor ce se vor pune din sală, deşi „Inimă de Aur" îi spusese să fie fără grijă căci va şti să răspundă la orice întrebare i se va pune.

Practic, Corina trăia datorită îndrumării primite de la „Inimă de Aur", care a sfătuit-o cu o dragoste şi înțelegere pe care nu le mai întâlnise până atunci, dar şi

credinței în acest om, voinței sale de a urma până la capăt sfaturile învățătorului.

Sunetul telefonului o întrerupse din gânduri. Era anunțată că maşina era în fața hotelului. Sebastian era gata, şi-au verificat ținuta, au efectuat ultimele ajustări, au spus o rugăciune şi au făcut cruce. Corina a luat mapa cu materialul pentru conferință şi au coborât la maşină.

În drum spre clinică, oraşul se dezvăluia cu frumusețea lui de cetate veche şi modernă în acelaşi timp, palmieri aliniați frumos pe mijlocul şoselei, leandri înfloriți, curmali cu ciorchine de fructe de un portocaliu intens, fascinau ochii şi sufletul vizitatorilor. Dar Corina era prea emoționată ca să mai vadă ceva înjurai ei. Conferința, al cărei actor principal va fi, îi acaparase întreaga ființă.

În fine, ajunşi la clinică, două porți mari, metalice, s-au deschis automat, au fost salutați de portar care i-a îndrumat spre amfiteatrul unde se țin conferințele. Prima impresie era că ai pătruns într-un fel de mănăstire, dar cu un aranjament mai aparte.

Existau şase clădiri cu un etaj aşezate în forma de U, câte două, una în spatele celeilalte, despărțite prin alei şi zone pline de verdeață, pomi şi flori. Clădirile de la baza literei U erau mult mai lungi decât cele de pe flancuri, partea din mijloc având geamuri mari şi o terasă de flori dintre care țâşneau mici fântâni arteziene. Din loc în loc erau bănci mari pe care încăpeau trei-patru persoane, iar unele dintre ele aveau un fel de acoperiş deasupra, puțin mai lung decât banca şi lat cam de doi metri, astfel încât puteai sta şi când afară ploua.

În careul delimitat de clădiri, era o grădină imensă în mijlocul căreia se afla ceva asemănător unei catedrale. în interior spațiul era amenajat pentru mai multe destinații. în centru era o încăpere asemănătoare cu interiorul unei biserici, spațiul străjuit de coloane impunătoare din marmură albă, o sală imensă cu icoane de sfinți pe pereții laterali, cu bănci confortabile, întrerupte de culoare de trecere, spre spatele sălii fiind mai ridicate decât cele din primele rânduri. Fiecare loc era dotat cu o măsuță, căşti, difuzoare încorporate, cu posibilitatea ascultării conferinței într-una din cele cinci limbi de circulație internațională.

De asemenea, exista pentru fiecare un laptop, conexiune la internet, având şi posibilitatea înregistrării conferinței în limba aleasă, putând fi salvată pe calculator sau pe un suport de date, ori trimisă direct prin e-mail.

Clădirea avea trei etaje, însă sala se ridica până la nivelul trei, fiind acoperită de o cupolă imensă. Câteva din geamurile cupolei erau făcute dintr-o sticlă specială care, atunci când soarele strălucea pe cer, făcea ca razele ce treceau prin geamuri să se reflecte în sală sub forma unor lumini blânde, pastelate, asemenea curcubeului.

La cele trei etaje accesul se făcea pe scări laterale sau cu lifturi ultrasilențioase. Un etaj era destinat bibliotecii, care pe lângă spațiul de depozitare a cărților, dvd-urilor şi a altor mijloace de suport de date, avea săli de lectură imense, unde se putea citi sau viziona materiale audio- video. Intre aceste săli existau trei-patru încăperi unde puteai lua o gustare, să-ți petreci pauza între două lecturi alături de prieteni, schimbând impresii.

Etajul următor era destinat arhivei unde erau strânse toate materialele clinicii, cu toată activitatea depusă şi rezultatele obținute. Existau mai multe săli organizate pe specialități unde personalul clinicii se întâlnea săptămânal pentru şedințe de lucru.

La al treilea etaj se afla clubul, loc destinat relaxării şi unde se practicau diferite jocuri, se organizau serbări ori diferite evenimente pentru personalul clinicii.

Sebastian nu apucă să vadă mai mult pe pliantul primit la intrare, căci maşina se oprise, iar directorul clinicii îi întâmpină surâzător. După un scurt popas în salonul de protocol unde buna dispoziție, sinceritatea şi căldura sufletească a directorului a mai risipit din emoția Corinei, au fost invitați în sala de conferințe, fiind primiți cu aplauze călduroase, repetate după ce directorul clinicii i-a prezentat pe cei doi. Odată aplauzele încheiate directorul a spus:

- Doamna Corina, mulțumindu-vă pentru amabilitatea de a fi răspuns invitației noastre, vă rugăm să aveți amabilitatea de a ne împărtăşi din experiența dumneavoastră.

Emoționată, Corina luă cuvântul:

- Bună ziua. Numele meu este Corina şi vin dintr-o țară unde există oameni care îl caută pe Dumnezeu, câțiva care l-au găsit şi alții care vor să-l distrugă, călcând în picioare natura şi relațiile între oameni, bazate pe respect, îngăduință, iertare. Chiar dacă nu sunt un creştin ortodox model, şi nu sunt, vă rog, dacă sunteți de acord, să spunem la început «Tatăl nostru » ca o binecuvântare pentru ceea ce dorim să înfăptuim împreună astăzi, în speranța că vom creşte rândurile primelor două categorii de oameni despre care v-am vorbit înainte.

Întreg auditoriul, fiind într-o țară creştin ortodoxă, a primit cu bucurie propunerea, s-au ridicat în picioare, iar un preot din sală a venit la microfon şi a rostit „Tatăl nostru”, el spunând o frază, apoi sala repetând în cor până la sfârşitul rugăciunii. Atmosfera în sală s-a destins, chipurile invitărilor erau mai relaxate şi dornice de comunicare. Acum putea începe, Corina era pregătită, la fel şi sala.

- Înainte de a vorbi despre experiența mea, îngăduiți-mi câteva cuvinte despre „Inimă de Aur”, cel care, în această viață, mi-a deschis drumul spre „Cer”. Ştiu că avem toată ziua la dispoziție, două pauze, deci voi încerca să nu vă încarc numai cu date tehnice, familiarizându-vă cu personalitatea lui „Inimă de Aur” prin mici istorisiri. Sunteți de acord cu această abordare?

Un murmur de aprobare veni din sală.

- Acum îmi vine în minte o zi de iarnă, a doua după Crăciun. Ninsese mult în ultimele zile, cu fulgi când mari când mici, uneori plutind spre pământ, alteori zbenguindu-se prin aer, agitați de rafale trecătoare de vânt. Luna decembrie era pe sfârşite, ajutând încă un an să-şi depene timpul ce i-a mai rămas, înveşmântat cu haine strălucitoare de sărbătoare.

În sală era linişte deplină. Oameni mari, în toata firea, unii cu părul alb, se lăsară furați de vraja povestirii.

Instantaneu, în mintea Corinei au apărut imagini din copilărie, când stătea pe scara blocului înconjurată de mai mulți copii care ascultau atenți poveştile pe care le spunea cu atâta bucurie.

Se auzi continuând:

- Era duminică. O zi minunată de iarnă. Soarele se ridicase deja pe cerul albastru, iar zăpada încă albă. încerca să retransmită prin miliardele de cristale argintii îmbrățișarea luminii solare care învăluia tot pământul cu negrăită iubire. Pe la prânz, alături de câțiva prieteni, ne-am hotărât să facem o plimbare la o mănăstire de lângă oraşul în care locuiesc. Odată trecuți de poarta mănăstirii, intrăm într-o oază de liniște şi lumină acompaniată de ciripitul păsărelelor trezite la viață de căldura soarelui şi de vibrația solemnă a clopotului ce se auzea din când în când, învăluindu-ne parcă într-o stare de vrajă.

Încet, admirând priveliştea din jur. înaintam pe alee, într-un târziu, ajungem şi la mormântul lui „Inimă de Aur". Atmosfera de pace ne învăluie inimile. Aprindem lumânări, tămâie şi poposim cu sufletele în reculegere. în minte aud cuvintele lui: «Eu mi-am încheiat programul. Am făcut chiar mai mult. Eu plec. Rămâne ca voi, cei care mi-ați fost elevi, să duceți mai departe ceea ce ați învățat de la mine!»

Mirosul de tămâie mă învăluie şi prezența lui „Inimă de Aur" o simt cu toată ființa. Dânsul a ajutat multă lume să se vindece, dar nu a vrut să scrie o carte pe această temă, a metodei sale, căci nu putea cuprinde în cuvinte tot ce făcea. Chiar el spunea:

«Metoda mea e grea. E foarte grea. Apoi, autovindecarea durează aproximativ şapte ani în cazurile grave, când ea mai este posibilă. Uneori e prea târziu. Atunci te ajut să mori uşor. O carte despre regimuri nu pot să scriu. Ele nu se potrivesc la toți. Fiecare individ este un unicat din punct de vedere energetic. Fiecăruia dintre pacienți îi corespunde un regim la un moment dat. La aproximativ 40-50 de zile,

au loc transformări în organismul pacientului. vibrația i se modifică şi are nevoie de un alt regim care să fie compatibil cu noile cerințe ale trupului său, în funcție de stadiul de evoluție al auto vindecării. Vine la mine, pun mâna pe el şi ştiu ce regim să-i dau în continuare, sau vorbesc cu el la telefon şi îl îndrum mai departe. De aceea nu pot scrie o carte despre regimurile mele, căci ele nu sunt valabile urmate oricum, fără o îndrumare riguroasă. Despre principiile acestor regimuri, sfaturi generale despre sănătate, da. Asta se poate face. Dar nu particularizat. Asta e imposibil».

Din aceste motive doresc să atrag atenția că materialul pe care îl voi prezenta nu este o rețetă universală pentru toate bolile, o soluție pentru oricine, oricum şi în orice condiții. Este o sursă de informații care vă poate lărgi orizontul de cunoaştere, dar puterea auto vindecării, dacă nu este prea târziu, o are doar bolnavul. Medicii, terapeuții, îl pot doar sfătui, nu vindeca. Vindecarea o face numai Natura, împreună cu voința şi credința bolnavului.

Corina se opri să bea puțină apă. După o clipă de linişte sala începu să aplaude, iar câțiva cerură cu insistență şi alte detalii despre acest om minunat, pe care îl îndrăgiră de la primele cuvinte ale Corinei. Sebastian stătea lângă ea. Nu era nevoie să traducă, traducerea o făceau oameni specializați. fiind accesibilă în cinci limbi simultan.

-Vă mulțumesc. Corina făcu semn că a înțeles dorința sălii şi a continuat:

-Iată ce spunea „Inimă de Aur" într-o discuție purtată cu un grup de oameni:

« întoarce-te omule la natură, învață regulile şi legile naturii şi vei putea trăi fără medicamente, tară operații.

Toate acestea te pot ajuta în situații critice, limită, dar cea mai mare parte a bolilor sunt cronice şi ele pot fi vindecate apelând la natură. Orice medicament, în afara celor realizate pe cale naturală, poartă răul în moleculele sale. Să-ți dau un exemplu. Eşti pe drum şi ți s-a oprit maşina. Te dai jos, mai chemi pe cineva, o împingeți 50-l00 de metri şi porneşte. Te sui repede şi ajungi cu bine acasă. Dar odată ajuns, o studiezi în amănunt, cauți cauza şi o remediezi. Că doar nu o să împingi mereu maşina ca să meargă.

La fel este şi cu medicamentele. în situații de criză apelezi la ele. O zi, două, o lună. Dar apoi te străduieşti să găseşti cauza bolii şi să corectezi greşelile făcute de-a lungul anilor care te-au adus în situația de a fi bolnav. încăperea unde vorbea „Inimă de Aur" era plină de oameni. Bărbați, femei, copii. Tăceau şi ascultau cu atenție. Câțiva dintre ei erau oameni de la țară, simpli şi necăjiți, veniți de la sute de kilometri depărtare, în speranța rezolvării problemelor lor. într-o parte se distingeau prin eleganță şi ținută un bărbat şi o femeie, el fiind un membra al guvernului din acel timp. Şi ei aşteptau de la „Inimă de Aur" o soluție de vindecare pentru o boala ce nu mai răspunde la tratament medicamentos.

Profitând de un moment de pauză, unul dintre bărbați scoate o poză şi o întinde celui care vorbise.

- Domnule profesor, vă rog frumos să-mi spuneți ceva despre persoana din poză.

- Dânsului n-am ce să-i fac. îl rog să nu se supere pe mine, dar îl fac porc. Câți ani are?

- În jur de 65 de ani.

- Aaa... aşa de porc la vârsta asta!? Să țină minte. E un individ animalic, e bolnav de inimă, are gută,

circulație proastă la picioare şi dacă nu-şi bagă mințile în cap, poți să-i spui: „Dragă semene şi contemporan, nu mai apuci încă un an întreg de viață”.

Nu-i spun mai mult. Câte țigări fumează? O mulțime. Nu-i mai ține inima. Trebuie să se hotărască. Ori vrea să trăiască, ori vrea să pătimească. Pentru că va cădea din picioare, va pătimi şi va deveni scârbă pentru cei care l-au iubit şi alături de care a trăit până acum.

- Am încercat să-l atenționez şi eu, spuse bărbatul cu poza, dar m-a luat peste picior.

- Programaților nu le poți vorbi. Ei sunt animalici, trăiesc prin burtă, prin plăceri grosiere, îşi urmează destinul lor.

O altă persoană îi întinde o poză:

- Dânsul e bolnav de ochi...

- Nu-i bolnav de ochi, îi taie vorba scurt profesorul. Ochiul nu se îmbolnăveşte, inima nu se îmbolnăveşte, organele nu se îmbolnăvesc, dacă sângele este curat. Când sângele s-a intoxicat apar probleme. Dânsul are probleme cu glicemia, are diabet. Are o glicemie crescută şi din această cauză are probleme cu ochii. Dacă nu-şi controlează glicemia, respectiv diabetul, va rămâne orb şi cu arterită obliterantă la piciorul drept.

- Şi ce ar trebui să facem? întreabă o doamnă aflată în apropierea lui.

- Noi trebuie să învățăm să fim sănătoşi. A învăța să fii sănătos, în condițiile noastre de azi, e foarte greu. Că mulți învață, însă puțini fac. E greu să-ți învingi animalul cu rațiunea, să faci o serie întreagă de autoconstrângeri. Unii motivează: «Doamne', eu mă simt bine ». Să fii sănătos. Dar acest zis „bine” de azi, iți va aduce grave îmbolnăviri mâine, când organismul nu va mai rezista la aceste excese.

Pentru mine, un om sănătos este acela care se culcă sincer râzând şi se trezeşte sincer râzând. în această situație se mai găsesc încă, unii copii. Restul sunt, în cea mai mare parte, teatralişti. „Paul Bregg" era unul dintre cei pe care i-am crezut că sunt sănătoşi. Reuşea să meargă în zonele nordice ale continentului canadian cu avionul, să coboare şi să facă baie în apa înghețată, apoi se întorcea în zonele tropicale sau ecuatoriale şi nu resimțea nici un disconfort datorat temperaturilor ridicate. Deci, un om al cărui organism se adaptează atât de repede la diferențe climatice atât de mari, este un om sănătos.

Uitându-se la ceas, „Inimă de Aur" spuse celor adunați în jurul lui:

- Atât pentru azi.

- Cam puțin, se aude o voce.

- Voi sunteți a cincea grupă. Vorbesc de azi dimineață. Fiecare vine cu o problemă, cu un necaz, mă soarbe de energie cât poate şi pleacă. Voi sunteți o mulțime, eu sunt singur... Dar nici eu nu sunt singur.

- Noi venim şi plecăm, dar lăsăm atâtea vibrații grele. Cum scăpați de ele?

- Entitățile fac curățenie, răspunde profesorul. »

În sală era linişte deplină. Mulți rămaseră pe gânduri. Responsabilitatea vieții revenise brusc în conştiințele lor. Directorul clinicii se ridică de pe scaunul aflat în stânga Corinei şi, după ce-i ceru aprobarea, anunță o scurtă pauză de 10 minute.

Încă era rumoare în sală când Corina apăru însoțită de director şi Sebastian, rămas lângă ea să o ajute, dacă avea nevoie de ceva. Materialul pe care urma să-l prezinte în continuare era foarte dens şi ceru permisiunea, dacă auditoriul dorea să-l audieze în

totalitate, să renunțe la pauza a doua. Adjunctul directorului, un medic la vreo 60 de ani, cu ochi jucăuşi şi zâmbitori, chiar o rugă pe Corina să facă tot posibilul pentru a prezenta întreg materialul despre post, mai ales că era domeniul în care se specializase de mai bine de douăzeci de ani, cu rezultate foarte bune în tratarea diferitelor boli, fiind interesat să afle tot ce se poate despre experiențe similare.

- Prea bine, însă atrag atenția că este un material în mare parte tehnic, foarte interesant pentru practicanți şi specialişti, dar poate plictisitor pentru ceilalți. înainte de a începe, îngăduiți-mi să citesc câteva gânduri din înțelepciunea lui „Inimă de Aur".

POVEȚE

- «Este mai uşor să acuzi pe alții de boala ta decât să recunoşti onest că eşti vinovatul principal;

- Omul este frugivor, nu carnivor; intestinele sale (lungi de 14-l5 metri) nu sunt făcute pentru consumul de carne;

- Prevenirea bolii începe cel mai târziu în ziua concepției;

- Înțelegeți şi acceptați ceea ce sunteți pregătiți să înțelegeți şi să acceptați;

- Omul ar trebui să depună cel puțin atâta străduință pentru a-şi simplifica viața cât a pus pentru a şi-o complica;

- Învingători sunt numai aceia care reuşesc să învingă biologicul negativ prin rațiunea pozitivă;

- Nimic nu vine din afară atunci când eşti pregătit, ci tot răul care dezechilibrează porneşte din interiorul nostru şi în special de la necunoaştere;

- Vor câştiga această partidă, autovindecarea. toți cei care vor recunoaşte că sunt vinovați, au încredere în ei înşişi şi încep lupta asemeni unui individ aflat în pericol de înec, ale cărui rezerve lăuntrice sunt atât de puternice încât cei care ar încerca să-l salveze fără să-şi ia măsuri de precauție, pot fi chiar ei în pericol de a se îneca; toți au şanse, dar câştigă partida 10-l5 % din cei care încep autovindecarea;

- Când nu are săracul, răbdarea e leacul;

- Nu e lege să te lege de cine nu te înțelege. »

La acestea aş adăuga şi un gând propriu: eu ştiu că nu poți face bine nici un lucru dacă nu te gândeşti la el, de la dragoste şi până la somn, toate iți cer dăruire totală.

Cap. 5 - POSTUL

În practica curentă există o abordare graduală a noțiunii de post.

Cel mai larg răspândit şi acceptat este postul religios, pentru noi postul creştinesc. Practicat de mii de ani, transmis din generație în generație, el a devenit un element firesc din viața creştinului practicant.

Motivat sentimental şi religios de exemplul lui Ii sus Cristos şi de evenimentele legendare din viața bisericii creştine, postul este ținut în diferite perioade ale anului, având durate şi grade de severitate diferite în funcție de evenimentul la care face referință. încărcătura sentimentală şi mesajul spiritual al acestor evenimente dau putere şi voință credincioşilor să țină aceste posturi. De asemenea, este o perioadă de penitență şi purificare liber asumată în speranța ispăşirii unor păcate sau dobândirii unei elevări spirituale.

O altă abordare a postului este cea ştiințifică, care studiază corpul uman utilizând tehnologie de ultimă oră din domeniul electronicii, fizicii, chimiei ş.a.m.d. El este practicat în clinici specializate, renumite fiind cele din Austria, Germania, Rusia, Franța, Statele Unite. Pacienții sunt asistați de medici cu experiență în domeniu, programul este riguros, postul fiind asociat şi cu alte terapii naturiste menite să detoxifice organismul, să-i refacă echilibrul pierdut printr-un mod de viață dezordonat, care încalcă cu regularitate legile naturii.

Evoluția pacienților este monitorizată în permanență, prelucrarea ştiințifică a datelor demonstrând eficiența de netăgăduit a acestor proceduri. Periodic, aceste studii sunt prezentate public, existând deja o literatură ştiințifică bogată ce oferă

numeroase dovezi materiale, confirmare a eficienței postului practicat în mod științific.

Singurul inconvenient al acestor clinici ultramoderne, dotate cu tot confortul şi personal medical de înaltă specializare este costul ridicat al unui tratament ce poate dura între 14 şi 50-60 de zile, necesitând internarea pacienților în clinică.

În acest context, „Inimă de Aur" a apărut ca un liant între ştiință şi religie, folosind argumentele ştiințifice în favoare postului şi motivația spirituală, generatoare a unor foile nebănuite în om.

De asemenea, a dăruit din cunoştințele şi experiența sa în mod dezinteresat material, oferindu-le astfel o şansă şi celor săraci, fără bani, care nu-şi puteau permite un tratament costisitor. Un alt element care individualiza calitățile acestui om era puternica încredere ce o insufla pacienților în eficiența tratamentelor naturiste, a postului, speranța vindecării, dându-le puteri nebănuite, încredere în ei înşişi şi în Dumnezeu.

Ceea ce recomanda pacienților practica el însuşi. Ținea periodic posturi în care nu mânca nimic timp de 2-3 sau 4 săptămâni. A ținut odată 52 de zile de post fără mâncare, experiență din care a învățat o mare parte din recomandările pe care le făcea când indica cuiva postul «negru ». Fiind el însuşi un practicant, convins cu toată ființa de eficacitatea procedurilor naturiste, avea o forță magică asupra pacienților, insuflându-le curaj, voință, speranță.

Oameni ajunşi în pragul disperării, bolnavi irecuperabili pe cale medicală, fără speranță de viață, veneau aproape zilnic la dânsul. De fiecare dată asistai la aşa zise minuni, care se petreceau discret, fiind însă

evidente prin schimbarea petrecută în sufletele celor care îl căutau. Din oameni înfrânți de viață, fără speranțe, fără viitor, după ce stăteau de vorbă cu „Inimă de Aur" zece minute, o oră, două, cât era nevoie, o transformare extraordinară se petrecea cu ei. Deveneau luminoşi la chip, cu ochii vii, plini de speranță. Plecau fericiți, decişi să lupte pentru viață, să-şi recapete sănătatea. Marele lor câştig era faptul ca acum ştiau de ce sunt bolnavi şi ce trebuie să facă pentru a trăi. El îi convingea că mai au o autoşansă. Cum? E un mister pe care l-a luat cu dânsul «dincolo».

Dintre formele de post practicate cu diferite ocazii, cu rezultatele cele mai spectaculoase, dar şi cel mai dificil de realizat, este postul aşa zis «negru ». El poate fi ținut începând cu o zi, două, trei şi ajungând până la 40-50-70- 100 de zile, perioadă în care practicantul nu mănâncă nimic, bea doar apă. Există proceduri în care nici măcar apă nu se bea, fiind de departe cea mai severă formă de dezintoxicare prin post.

Odată însuşite corect şi aplicate ca atare, diferitele forme de post «negru » sunt un instrument redutabil utilizat pentru redobândirea şi păstrarea sănătății.

Pentru a ține corect un post este absolut necesară o pregătire psihică temeinică şi însuşirea corectă a informațiilor privitoare la etapele şi procedurile ce trebuie urmate pe durata postului şi imediat după. Dacă ar fi să luăm în considerare stilul de viață contemporan, mai ales al orăşenilor, este limpede că acesta reprezintă o agresiune de o intensitate nemaiîntâlnită până în prezent de ființa umană. Corpul uman, psihicul omului nu au fost proiectate pentru un asemenea mod de viață. Ca atare, locuitorii oraşelor devin tot mai bolnavi, nervoşi, apar noi forme de maladii a căror cauză şi

modalitate de vindecare sunt necunoscute. Omul este supus unui tir stresic conjugat, simultan, ce depăşeşte adesea capacitatea lui de adaptare. Unele forme de stres sunt vizibile, le ştim, de altele nici măcar nu suntem conştienți.

Pe primul loc se pare că este nesiguranța locului de muncă, imposibilitatea unui mare număr de oameni de a-şi asigura veniturile necesare, măcar pentru plățile facturilor lunare, cheltuieli ce cresc pe durata unui an mai repede decât majorările de salarii. Nici nu se mai pune în discuție posibilitatea unor cheltuieli suplimentare, fireşti pentru un trai decent, îmbrăcăminte, alimente, care cel mai adesea se reduc la strictul necesar supraviețuirii. Cel puțin asta este situația la mine în țară.

Stresul informațional este un alt factor cauzator de îmbolnăviri. Evoluția rapidă a noilor tehnologii determină apariția pe piață într-un ritm tot mai accelerat de noi produse, servicii, utilități. Acest ritm este mult mai rapid față de capacitatea mentală şi emoțională de asimilare a lor de către consumatori. în plus, stresul cauzat de menținerea vie în mod artificial a dorinței, fără a putea fi satisfăcută, creează o nevoie disperată de bani. Mă refer la bombardamentul emoțional cauzat de miile de reclame audio- video care aplică consecvent tehnici de manipulare subliminală prin care voința noastră se supune intereselor mercantile ale diferiților producători, şi nu propriului interes de sănătate mentală şi fizică. Pe lângă stresul generat de faptul că nu avem banii necesari îndeplinirii acestor dorințe induse, de cele mai multe ori consumul lor este la rândul lui cauzator de boală.

O mare parte din alimentele oferite spre consum au o serie de chimicale dovedite ştiinţific ca fiind cauzatoare de cancer, în timp. O serie de produse electrocasnice au prin construcţia lor efecte perturbatoare asupra sănătăţii. Cercetări susţinute, făcute în Europa Occidentală, Statele Unite ale Americii şi Japonia, au demonstrat că o parte din noile instrumente de comunicaţie afectează într-o anume măsură sănătatea utilizatorilor, datorită radiaţiilor la care îi expun. Densitatea mare de staţii puternice de emisie-recepţie, modulate pe diferite lungimi de undă, penetrează câmpul bioenergetic şi îi afectează echilibrul delicat.

În aceste condiţii de viaţă, postul devine un instrument preţios în lupta pentru asigurarea unei sănătăţi relative, condiţie esenţială a aspiraţiei la o existenţă decentă. Atunci când nu eşti forţat de o situaţie limită, postul cu apă distilată, metoda lui „Inimă de Aur", este bine să fie abordat gradual, începând cu o zi de post, după ce în prealabil ţi-ai însuşit elementele teoretice ale metodei. El se poate începe cu trei zile, apoi cu 7, 14 sau 21 de zile de post. Foarte rar e indicat postul de 28 de zile sau mai mult. Celor aflaţi în situaţii limită, profesorul le spunea franc: «Omule, fizic eşti mort, energetic mai ai însă autoşanse. Luptă, fa ce ţi-am recomandat şi poate scapi». Dânsul nu garanta viaţa sau vindecarea nimănui: «Eu nu sunt Dumnezeu. Nu-ţi dau eu viaţă. Nici nu o pot garanta pentru tine. Pot însă să-ţi spun ce au făcut alţi semeni şi contemporani cu tine aflaţi în situaţii similare cu a ta, care acum sunt în viaţă. Au ieşit din prăpastia morţii în care se aflau. Dar le atrag mereu atenţia: Acum sunteţi ieşiţi din prăpastie, dar vă aflaţi pe marginea ei. Aveţi grijă să nu greşiţi timp

de şapte ani, că puteți cădea din nou. Şi nu ştiu dacă vă mai pot ajuta».

În timpul postului se consumă cel puțin 2 litri de apă distilată pe zi, pe parcursul întregii zile. Se fac două clisme, una dimineața şi una seara, de obicei cu ceai de muşețel şi ceai de rostopască. O clismă are doi litri de ceai ce se introduc în două reprize pentru a nu foița colonul. Este bine ca pe durata postului să avem activitate fizică şi intelectuală moderate, să evităm statul în pat peste limita firească necesară somnului. Feriți-vă de situații conflictuale, de certuri, evitați discuțiile contradictorii, neplăcute.

Înainte de începerea postului, dacă sunteți supărați pe cineva, împăcați-vă, iertați-i pe toți care v-au necăjit, altfel postul îşi pierde foarte mult din eficiență. Vă poate face chiar rău. Nu postiți în scopuri revendicative, protestatare, căci vibrațiile negative cu care vă înconjurați în asemenea situații vă afectează sănătatea.

Pe durata postului, limba se raclează cu coada de la o lingură de lemn, de două-trei ori pe zi, de fiecare dată când limba devine încărcată.

La fel de importantă ca postul în sine, dar prezentând riscuri mari pentru sănătate dacă este făcută incorect, este revenirea din post.

De obicei, „Inimă de Aur" recomanda 7 zile de revenire, dieta folosită având indicații stricte de consum. Aii- meritele recomandate şi modul de preparare, erau adesea diferite în funcție de caz. în perioada de revenire se consumau în continuare 1-l,5 litri de apă distilată, la care se adăugau în prima zi zeama de la o lingură de orez fiartă în jumătate de litru de apă distilată, a doua zi zeama de la două linguri de orez fierte în apa distilată, a treia zi zeama de la trei linguri de orez fierte. în a patra

zi se fierbeau trei linguri de orez şi una de arpacaş într-un litru de apă distilată. Se bea zeama şi se consumau două-trei linguri de fiertură. Toate acestea nu se consumă odată, ci treptat, pe parcursul unei zile. în a cincea zi, se fierb patru linguri de orez şi două de arpacaş într-un litru de apă distilată. Se consumă zeama şi jumătate din fiertură. în a şasea zi, se fierb patru linguri de orez cu trei linguri de arpacaş. Se bea zeama şi se consumă fiertura. Atenție, fiertura se consumă treptat, pe parcursul întregii zile şi bine mestecată. în a şaptea zi se fierb cinci linguri de orez şi patru de arpacaş, se bea zeama şi se consumă fiertura.

După revenire, pacienții se întorceau la control, „Inimă de Aur" îi prindea de încheietura mâinii câteva clipe, după care le recomanda unul din regimurile sale, cel de care avea nevoie pacientul la momentul respectiv.

Nemaifiind „Inimă de Aur", rămâne ca cei interesați, pe proprie răspundere, să descopere ce alimente sunt compatibile cu ei, în ce cantități şi sub ce forme de combinații. Dânsul ne-a demonstrat, prin fapte repetate, că alimentația naturală, alcătuită în proporție de 80% din crudități, cu foarte puțină carne sau chiar deloc, este un izvor de sănătate. Anumite secrete despre felul cum trebuie folosită, rămâne să le descoperim fiecare dintre noi, dacă ne preocupăm cu seriozitate.

Corina făcu o pauză să bea puțină apă. Apoi, uitându-se în sală, aştepta să vadă dacă cineva are vreo întrebare. Un domn elegant şi cu părul alb se ridică şi i se adresă Corinei:

- Stimată doamnă, cele prezentate de dumneavoastră până acum sunt într-adevăr interesante, dar v-aş ruga, dacă există această posibilitate, să ne împărtăşiți cât

mai detaliat propria dumneavoastră experiență legată de practicile naturiste şi de post în special.
- Bineînțeles, răspunse Corina, dar am dorit să punctez câteva idei din care să reiasă valoarea umană neprețuită a celui care mi-a fost deopotrivă învățător, duhovnic, sfătuitor atunci când viața m-a adus în situații fără ieşire. în acelaşi timp, întreaga mea experiență în domeniul tratamentelor naturiste, o datorez lui „Inimă de Aur”.

Cap. 6 - DIN EXPERIENȚA ŞI CĂUTĂRILE MELE

În continuare o să vă prezint câteva din însemnările mele referitoare la practica postului.

POSTUL NEGRU

- Nemâncat, nebăut „n" zile.
- Se fac 2-3 clisme pe zi cu 2-4 litri de ceai sau apă distilată (la o clismă nu se pune toată cantitatea de lichid odată, ci în 2-3 reprize).
- Se ține 3,7... zile; atenție la urinat, pentru a evita un posibil blocaj renal.
- După terminarea postului negru urmează perioada de revenire.

Se recomandă pentru întreținerea sănătății o zi de post negru pe săptămână, recomandabil vinerea, timp în care se fac 3 clisme duble (deci 4-5 zile pe lună).

În timpul postului şi a perioadei de revenire sunt interzise alte proceduri de dezintoxicare, cum ar fi: apa de argilă, spălături vaginale, polen conservat în miere, etc.

Se controlează greutatea la începutul şi sfârşitul postului, iar în timpul postului la două zile şi la „praguri" (a 7- a zi,14, 21...). în primele 3 zile se slăbeşte 1 kg/zi, în prima săptămână 5 kg, în 3 săptămâni 9 - 10 kg, în 6 săptămâni, în jur de 16 kg. (valorile se pot modifica uşor în funcție de tipo-caracterul individului).

În timpul postului se restabileşte activitatea normală a câmpului energetic, acesta devine mai activ, intens, crescând considerabil capacitatea de apărare şi refacere a organismului, puterea de autovindecare.

În cazul diverselor boli, dacă nu se întrerupe temporar alimentația, organismul, pentru a se apăra, este obligat să lupte singur, fără ajutorul energiei pe care o absoarbe un corp energetic refăcut. în această situație, soluția adoptată este creşterea numărului de globule albe care să fagociteze diferitele toxine aflate în corp.

În post, glandele distribuitoare de forță în organism, devin colectoare de impurități.

Ordinea vindecării în timpul postului: Inima, rinichii, tractul digestiv şi nervii.

În timpul postului practicați în mod obligatoriu auto- masajul pentru deblocarea zonelor cu acumulări toxice şi dezechilibre energetice.

POSTUL CU APĂ DISTILATĂ

Durata: 7, 14, 21 zile; este bine ca durata postului să fie multiplu de 7

Cum se procedează:

- zilnic se consumă 2 1 de apă distilată, se bea cu înghițituri mici (se poate bea cu paiul, practic se mănâncă apa, amestecându-se foarte bine cu saliva din gură)
- se bea de câte ori se simte nevoia (la foame, sete, eventuale stări de slăbiciune, dureri de cap).
- apa distilată se procură din vreme, se păstrează în recipiente din sticlă şi se pune la soare pentru a se încărca energetic (este bine să fie lăsate la soare 10 zile înainte de a fi consumată).

Un experiment făcut în acest sens este edificator. S-au folosit două sticle cu apă distilată: una cu apă proaspătă, alta cu apă ținută în prealabil 10 zile la

soare. În fiecare s-a introdus un peştişor. Peştişorul din sticla cu apă distilată proaspătă a murit la un interval scurt de timp, pe când cel din sticla cu apă distilată expusă la soare a trăit, datorită calităţii apei energizată la soare.

Seara şi dimineaţa se fac clisme cu ceaiuri:

- dimineaţa cu ceai de muşeţel (este un foarte bun dezinfectant).

- seara cu ceai de rostopască, tătănească; stimulează eliminarea celulelor canceroase din tractul intestinal.

Modul de preparare al ceaiului: se pun 2 I de apă la fiert, iar când aceasta dă în clocot se adaugă 2 linguri de plantă. Se stinge focul, se acoperă cu un capac timp de 10 minute după care ceaiul se utilizează la clismă. Acesta trebuie să fie cald, dar nu fierbinte. Se verifică cu dosul mâinii.

Dacă în timpul postului nu se poate consuma mai mult de 1 I de apă, se face o clismă în plus, de preferat la prânz.

Cum se face clisma: se strecoară ceaiul în irigator, se unge cu ulei de măsline canula şi anusul; persoana se aşează în poziţie genupectorală sau culcat (pe un covoraş, păturică) pe partea dreaptă, apoi se introduce cu grijă canula în anus. Pentru a nu provoca leziuni este de preferat o decontractare (relaxare) a sfincterului anal care se realizează printr-un masaj local cu vitamina E.

Clisma se efectuează în 3 etape:

1. Se introduc 500-750 ml infuzie, apoi se face un masaj uşor pe burtă în jurul ombilicului şi în sensul acelor de ceasornic - masând apăsat în limita suportabilităţii. După 2-5 minute se evacuează ceaiul.

2. Se introduce restul de infuzie (1.5-l.3 I) în aceeaşi poziţie ca la punctul 1, se repetă masajul, lărgind cercul

de masat şi pe traiectul intestinului gros; se poate masa şi zona vezicii biliare pentru a elimina mai bine bila, apoi se evacuează.

3. În cazurile speciale când se fac clisme duble (cu 4 I de ceai), se repetă procedeul de la punctul 2.

Clisma se poate face şi în afara perioadei de post, dar moderat pentru a nu crea dependență, căci poate afecta funcționarea intestinului gros. în aceste condiții, clisma se efectuează după ce a avut loc defecarea zilnică.

Recomandări:

- după clismă se face igienizarea, cu apă caldă şi săpun.
- în timpul postului, după clismă este de preferat repausul la pat timp de 30 minute.
- se evită baia după clismă timp de 1 oră. deoarece ambele proceduri necesită consum de energie din partea organismului.
- evitați în timpul postului efortul fizic şi intelectual exagerat. Contactul sexual este interzis.
- se recomandă plimbări în aer liber 2-3 ore/zi, exerciții uşoare de gimnastică.
- se evită mişcările bruşte, ținerea mâinilor ridicate, urcarea rapidă a scărilor, ridicarea bruscă din pat sau de pe scaun. Acestea pot cauza stări de amețeală.
- în timpul postului (ca şi în celelalte zile) se recomandă culcarea la ora 20, între 8 seara şi 2 dimineața încărcarea energetică fiind ce mai intensă.
- igiena gurii se face de 2-3 ori pe zi, de fiecare dată când se observă că limba este încărcată.

Pragurile: la 3 zile, 7,14, 21, 28.... poate apare o stare de slăbiciune, de sfârşeală, de rău. Sunt momente de eliminare intensă a toxinelor, ele trebuie depăşite.

Nerespectarea principiilor de bază ale postului pot fi fatale!

„Inimă de Aur" spunea: „în post, cel mai greu lucru este să nu greşeşti". Nu se gustă nici un fel de aliment, iar mâncatul este exclus şi foarte dăunător - poate provoca numeroase complicații.

După post urmează perioada de **„revenire"**, la fel de importantă ca şi postul.

Revenirea este perioada de readaptare la consumul de alimente, procedura este asemănătoare cu alimentarea sugarilor, în sensul că alimentele se introduc treptat în alimentație, fiind necesară multă răbdare; se mănâncă cu linguriţa.

REVENIREA

Durează 6-7 zile sau mai mult. în funcție de durata postului. Vă prezint în continuare una din variantele recomandate de „Inimă de Aur".

În primele 3 zile se consumă doar zeama, începând cu a 4-a zi se consumă şi alimentele fierte.

- Ziua 1: în jumătate de litru de apă distilată se pune o lingură de orez lăsat la înmuiat de seara şi se fierbe 10 minute. Se consumă doar zeama pe parcursul întregii zile + 1.5 I apă distilată.
- Ziua 2: în 1 I apă distilată se pun 2 linguri de orez lăsat la înmuiat de seara şi se fierb 10 minute. Se consumă doar zeama pe parcursul întregii zile + 1 I apă distilată.
- Ziua 3: în 1 I apă distilată se pun 3 linguri de orez lăsat la înmuiat de seara, 2 mere şi se fierb 15 minute.

Se consumă doar zeama pe parcursul întregii zile + 1 l apă distilată.

- Ziua 4: în 1.5 l apă distilată se pun 3 linguri de orez lăsat la înmuiat de seara şi se fierb 10 minute. Se amestecă cu 1/2 l zer de lapte crud (preferat de capră roşie), se consumă pe parcursul întregii zile, zeama şi conținutul.
- Ziua 5: în 2 l apă distilată se pun 3 linguri de orez lăsat la înmuiat de seara, o rădăcină pătrunjel, un morcov şi se fierb 15 minute. Se pasează şi se consumă încet, pe parcursul întregii zile, zeama şi conținutul.
- Ziua 6: în 2 l apă distilată se pun 3 linguri de orez şi 2 de arpacaş lăsate la înmuiat de seara, o rădăcină pătrunjel, un morcov, o țelină şi se fierb 10 minute. Se pasează şi se consumă încet, pe parcursul întregii zile, zeama şi conținutul.
- Ziua 7: în 2 l apă distilată se pun 3 linguri de orez lăsate la înmuiat de seara şi se fierb 15 minute. După ce se răceşte se amestecă cu un gălbenuş crud de ou roşu, o lingură de miere şi 1/2 1 zer de lapte crud (preferat de capră roşie). Se consumă încet, pe parcursul întregii zile, zeama şi conținutul.

Despre post: se recomandă 4 posturi de 21 zile pe an.

- la solstiții: de iarnă (22 dec.) şi de vară (22 iunie)
- la echinocțiu: de primăvară (21 martie) şi de toamnă (23 septembrie); în aceste perioade are loc schimbarea unor parametri calitativi ai sângelui.

La clisme: în cazul anusului contra naturii, clisma este înlocuită cu ceaiul de salvie şi tărâțe.

În timpul postului nu se fac spălături vaginale, nu se aplică alte tratamente (apa de argilă, polen conservat în miere, etc.)

În anumite situații este recomandabilă administrarea purgativelor în post, odată la două zile, timp de trei săptămâni. Clisma se face la 1,5 - 2 ore după ce a fost luat purgativul.

Eventualele dureri de cap ce pot apărea în primele zile de post au drept cauză cantitatea mare de toxine dislocată şi neeliminată datorită zonelor limitate ale organismului. Ca urmare are loc o intoxicare rapidă a sângelui, fapt care generează durerile de cap. în aceste situații se recomandă posturi de 3-5 zile cu pauze de o săptămână, repetate de 3-4 ori, după care se poate începe postul de 21 de zile.

Purgative indicate - sare amară (sulfat de magneziu 30 gr.) o linguriță la o cană de apă foarte caldă, seara.

- ceai depurativ, se bea seara, fierbinte.
- ulei de parafină - foarte bun şi în combinație cu clismă cu argint nitric; are efect excelent în eliminarea dopurilor intestinale.

Este contraindicată folosirea uleiului de ricin.

Dacă, în timpul postului, primele 5 zile sunt mai grele şi pot apare dureri de cap, stări de amețeală sau de greață, începând cu ziua 6,7 se instalează de obicei o stare de bine, o linişte statornică, care se datorează eliminării unei însemnate cantități de elemente toxice. Din acest motiv, a 2-a şi a 3-a săptămână de post sunt mai uşoare.

Dacă se ține post de 6 săptămâni, de obicei mai grea este săptămâna a 5-a, când are loc dezintoxicarea ficatului, cu stări de vomă, neplăcute, dar benefice pentru dobândirea sănătății. Grea este şi săptămâna a 6-a, dar foarte importantă, căci în acest interval sunt distruse rădăcinile bolilor mai vechi, uneori dobândite chiar şi în copilărie.

Alte manifestări ale procesului de dezintoxicare ce apar în timpul postului:

- gust amar în gură, miros urât al gurii; o parte din toxine este eliminată prin cavitatea bucală, motiv pentru care este indicată practicarea igienei bucale de 2-3 ori pe zi.

- dureri intestinale: apar la clisme datorită dopurilor intestinale ce blochează pătrunderea ceaiului de-a lungul intestinului gros. Se folosesc purgative şi clisme calde, cât se poate suporta.

- scăderea pulsului: trebuie adus la normal, 72 bătăi/minut la bărbaţi, 80 bătăi/minut la femei. Pentru aceasta se pot face băi cu apă caldă (nu fierbinte), se poate bea 1/2 cană de ceai fierbinte la care se adaugă 2-3 linguri de vin roşu, odihnă scurtă în pat, acoperiţi cu o pătură pentru a vă ţine cald.

- creşterea aciditătii sucurilor gastrice: provoacă uneori voma; se beau 2-3 pahare cu apă caldă, sau 1/3 pahar cu suc de morcov.

- sughiţul: apare datorită dopurilor intestinale. Recomandabil a se bea un pahar cu apă rece, cu înghiţituri mici şi curăţarea scrupuloasă a intestinului.

Voma: de culoare verde sau spre negru, indică activarea procesului de curăţire al ficatului. Apare de obicei între săptămânile 3-6 şi poate dura până la 9-10 zile. Pentru oprirea sau calmarea stărilor de vomă se beau 2-4 pahare de apă caldă, se acoperă abdomenul şi mijlocul cu ceva călduţ, se fac respiraţii ritmice sau, în cazuri grave, se bea cu înghiţituri mici 1/3 pahar suc de morcovi.

În timpul postului şi mai ales la sfârşit, limba este încărcată cu secreţie albicioasă, cleioasă, în gură persistă un gust amar, iar glandele salivare, fiind

blocate, nu pot trimite substanțele care să stimuleze sucurile gastrice. Din acest motiv se face igiena gurii chiar şi de 3-4 ori pe zi, dacă este nevoie, pentru a elimina depunerile care sunt foarte toxice.

Se mestecă îndelung o bucată de pâine neagră, uscată, cu o linguriță rasă de sare grunjoasă şi o bucată de ceapă sau măr timp de circa 5 minute, se aruncă conținutul (nu se înghite nimic), după care se clătește foarte bine gura. Se evită pe cât posibil nu numai înghițirea conținutului mestecat, ci şi saliva care devine foarte abundentă. Apoi se clătește foarte bine gura şi se masează gingiile. Acestea pot sângera. Clătiți cu apă rece şi sângerarea va înceta.

După un post de 30-40 de zile, este bine să fie mestecate 8-l0 bucăți de pâine la interval de 1/2 ore, astfel încât saliva să devină digestibilă. Dacă acest lucru nu se întâmplă, alimentarea sănătoasă se va realiza cu întârziere, apetitul şi plăcerea de a mânca vor apare cu greu, iar senzația de sănătate deplină nu va exista.

SPĂLĂTURILE VAGINALE

Se fac seara. Infuzia se pregătește ca la clismă, la 2 I de apă se pun 2 linguri de plante medicinale alternativ, în următoarea ordine:

- coada calului
- nalbă
- gălbenele

Cum se procedează: în poziție culcat, cu genunchii flexați pe abdomen, eventual cu fundul mai sus decât restul corpului, astfel încât vaginul să fie asemenea unui pahar cu gura în sus; se introduce canula, se dă drumul la ceai (cât mai cald posibil, dar nu fierbinte) până se

umple vaginul şi se opreşte. După câteva minute se reîmprospătează ceaiul din vagin ca să nu se răcească şi se va completa ori de câte ori este nevoie.

Durata procedurii este de circa 30 minute.

În funcție de gravitatea afecțiunilor şi intensitatea eliminărilor, procedurile pot dura de la 1 la 3 luni. De obicei eliminările încep din ziua 9-l2, fără a fi însă o regulă fixă.

Spălăturile vaginale se opresc cu 3 zile înainte de „ciclu" şi se reîncep la 4 zile de la terminarea lui.

În această perioadă (de 1 -3 luni) pot avea loc relații sexuale, dacă vaginul şi colul nu prezintă leziuni.

IGIENA GURII

După trezire se scuipă saliva din gură, căci este încărcată cu elemente toxice. Se clătește gura cu apă multă, iar cu ajutorul degetului arătător se freacă gingiile, cerul gurii, L aba şi interiorul obrajilor.

Cu ajutorul cozii unei linguri de lemn, se raclează bine limba până se îndepărtează substanța alb-gălbuie care s-a depus pe limbă în timpul nopții.

Terapia cu ulei: se ia în gură o lingură de ulei de floarea soarelui, se mestecă timp de 20 minute, după care se aruncă la WC sau chiuvetă (atenție, lichidul rezultat în urma mestecatului este extrem de toxic), se raclează limba iar (de circa 30 de ori) şi se clătește cu apă sărată (o linguriță de sare la o cană de apă). Apoi se perie limba cu o periuță de dinți destinată anume acestui scop.

Terapia cu mălai: se ia în gură o lingură de mălai şi se mestecă timp de 10-l5 minute, producând o salivație abundentă. Atenție, saliva nu se înghite. După

terminarea procedurii, mălaiul se scuipă, se clătește bine gura cu apă sărată, după care urmează spălatul pe dinți.

Pentru evitarea cariilor dentare se recomandă consumarea alimentelor bazice în proporție de 80%. Este bine ca după masă, mai ales după consumul de fructe uscate, dulciuri, să se mestece puțină sare grunjoasă pentru a împiedica fermentarea acizilor ca urmare a micilor resturi dc mâncare rămase între dinți. Tot pentru protejarea dinți lor se poate mesteca o bucățică dintr-o tabletă de calciu, după fiecare masă (evită fermentarea).

IGIENA NASULUI ŞI A SINUSURILOR

Zilnic, după ce se suflă bine nasul, se trage pe nas - pe fiecare nară în parte, din palmă - apă călduță cu sare (o linguriță de sare grunjoasă la o cană de apă), după care se elimină prin suflare sau se scuipă din gură dacă apa a ajuns în cavitatea bucală. Se repetă procedura până se consumă toată apa din cană.

Dacă apar sângerări se înlocuiește apa cu sare cu ceai de coada calului.

BAIA ŞI IGIENA CORPULUI ŞI A PĂRULUI

Se recomandă o baie scurtă, de aproximativ 10-l5 minute, la 2 zile, iar pentru spălat se va folosi, în loc de săpun, mălai. Se freacă bine fiecare zonă a corpului cu mălai, efectuându-se astfel şi un foarte bun masaj. Operațiunea se repetă de 1-2 ori, după nevoie. Apoi se clătește cu apă caldă. La fel se procedează şi cu părul: după o bună înmuiere se freacă atât rădăcina cât şi firul de păr cu mălai, după care se clătește cu multă apă.

înainte de ultima clătire se poate masa părul şi pielea capului cu un gălbenuş de ou crud.

Mălaiul conține acidul malic, element foarte hrănitor pentru piele. Un alt avantaj al folosind mălaiului este acela că el îndepărtează celulele moarte aflate la suprafața pielii, fără a o lipsi de stratul de grăsime care îi conferă elasticitate şi o apară de eventualele boli de piele. îndepărtarea celulelor moarte determină o mai bună respirație a pielii precum şi o mai bună eliminare a toxinelor prin piele.

Este contraindicată folosirea săpunurilor şi a şampoanelor care usucă şi degresează pielea, căci ele îi diminuează capacitatea de protecție, favorizând dezvoltarea şi captarea unor boli de piele. De asemenea se vor evita deodorantele, produsele cosmetice, cremele care astupă porii, împiedicând eliminarea toxinelor.

Dacă totuşi utilizați uneori aceste produse, se recomandă clătirea cu oțet de mere (diluat cu puțină apă), pe cap şi corp, pentru a crea din nou mediul acid al pielii, acesta fiind sistemul ei de apărare împotriva bolilor de piele.

ÎMBRĂCĂMINTEA

Pentru a contribui la sănătatea noastră, aceasta trebuie să fie lejeră, uşoară, de culoare adecvată sezonului - vara culori deschise, spre alb, iama culori care se apropie de negru. Este bine să fie făcute din bumbac (mai ales cele care sunt în contact direct cu pielea), lână sau in.

Îmbrăcămintea nu se împrumută, nu se cumpără haine care au fost purtate, deoarece acestea poartă în ele vibrațiile persoanei care le-a purtat înainte.

Încălțămintea trebuie să fie lejeră, de preferat din piele sau împletitură, cu vârful lat, astfel încât să nu strângă degetele, căci blochează circulația sângelui şi afectează organele ale căror terminații nervoase se află în această zonă. Femeile să evite tocurile înalte, căci acestea creează o tensiune suplimentară în muşchii picioarelor şi o bruscare continuă a ovarelor în timpul mersului, producând îmbolnăvirea organelor genitale.

SFATURI PENTRU CONCEDIUL LA MARE

Perioada sănătoasă pentru bronzat este între orele 6-9 dimineața şi după ora 18, în restul zilei soarele arzând prea tare, produce leziuni ale pielii, afectează echilibrul organismului, multe afecțiuni canceroase declanşându-se la scurt timp după o perioadă de câteva săptămâni petrecute la mare, când corpul a fost expus excesiv la soare.

Poluarea, diminuarea stratului de ozon, modifică acțiunea razelor infraroşii asupra pământului. Ele penetrează mai uşor prin straturile atmosferei terestre, devenind nocive pentru pielea corpului uman. Este cunoscut faptul că razele ultraviolete şi infraroşii se emit în timpul zilei, însă dimineața infraroşiile sunt absorbite de apa mării, soarele fiind la răsărit; în acest timp însă, emisia de ultraviolete este extrem de benefică, favorizând asimilarea vitaminei D. Spre amiază, când soarele este sus pe cer, razele infraroşii nu mai sunt absorbite de apă, atacă pielea şi afectează corpul distrugând globulele roşii. Acest proces este favorizat de lipsa de odihnă şi consumul de alimente grele.

Perioada recomandată pentru mare este luna mai şi septembrie, eventual începând cu ultimele zile ale lunii

august. Orice arsură de gradul 3 devine stare precanceroasă. Dacă în timpul şederii la mare apare herpes la gură este un semn că ficatul este obosit, motiv pentru care e bine să părăsim litoralul, restul zilelor de concediu petrecându-le într-o zonă de deal sau de munte, unde razele soarelui nu produc arsuri ale pielii.

Pe timpul şederii la mare se evită folosirea de alifii şi soluții pentru bronzat, deoarece ele închid porii pielii şi opresc transpirația precum şi eliminarea toxinelor.

Nu se face plajă cu stomacul încărcat şi se elimină pe cât posibil consumul de alimente grele. Sunt preferate fructele, salatele, sucuri, ceaiuri. Băuturile reci, sub temperatura corpului sunt contraindicate deoarece dezechilibrează organismul şi provoacă diaree.

Curele cu nămol sunt benefice deoarece prin uscare absorb toxinele. Este bine ca în ziua în care se face cura cu nămol să nu se mănânce carne. De asemenea sunt foarte bune plimbările prin apă cu picioarele goale şi călcatul în călcâie pentru întinderea tendoanelor.

COMBATEREA INSOMNIEI

Cauze ale insomniei: stresul peste limita de toleranță, masa consistentă luată seara, după ora 19, oboseala cronică, alimentația neadecvată (consumul excesiv de carne, zahăr, dulciuri rafinate, pâine albă, prăjeli, alimente excitante ale sistemului nervos, etc.)

Somnifer natural: la ora 20 se curăță 4 mere „Ionatan", iar coaja se infuzează în 250 ml apă distilată (când apa începe să clocotească se pun cojile de mere, se acoperă cu un capac, se opreşte focul, lăsându-se 15 minute la răcit). După ce s-a răcit se ridică capacul, se adaugă o lingură rasă de miere (preferabil de tei ori

salcâm). Se consumă cojile de mere iar zeama se bea încet, cu lingura, în circa 45 minute.

Se aeriseşte dormitorul 10 minute înainte de culcare.

Zilnic, se mănâncă la prânz 3 căței de usturoi.

Ceaiuri recomandate: hamei, roiniță, flori de portocal.

Pentru inducerea stării de somn se poate proceda şi astfel: stând culcat în pat, relaxat, se imită căscatul până se cască cu adevărat. Astfel are loc o destindere a plexului solar, urmată de o relaxare profundă, ce predispune la somn.

ALIMENTAȚIA CU ADEVĂRAT RAȚIONALĂ

Masa şi regulile ei:

- Masa trebuie luată la ore regulate.
- Se mănâncă singur, în linişte, cu gândul prezent la ce faci, se mestecă foarte bine (de 50-l20 ori fiecare înghițitură). Dacă eşti obosit sau nervos, mai bine nu mănânci.
- Nu se mănâncă în grabă şi măcar primele 8-l0 înghițituri trebuie mestecate foarte bine. înghițitul mâncării nemestecate obligă bila să secrete mai mult, fapt care determină creşterea acidității din stomac, consecință nefastă pentru sănătate.
- Este bine să te ridici de la masă când încă îți mai este puțin foame sau când apare primul râgâit, semn că stomacul este plin atât cât trebuie.
- Evitați să vă aşezați la masă înfometați (ca să putem mânca încet şi liniştit), iar, dacă totuşi ne este tare foame, să începem cu o salată, astfel încât după consumarea ei, senzația de foame să fie diminuată.

- În cazul în care poftim un anume aliment este bine să nu ne abținem în totalitate, ci să mâncăm puțin, după care să facem pauză şi iar să gustăm puțin. După ce organismul îşi extrage elementele de care are nevoie din aliment, pofta dispare.

- De exemplu, pofta poate fi satisfăcută dacă simțim că ne gâdilă în cerul gurii sau dacă ne țiuie urechea dreaptă (înseamnă că organismul are nevoie de elemente conținute în alimentul care face obiectul poftei). Atunci când salivăm la o anume poftă, ea trebuie respinsă, căci alimentul respectiv nu ne este necesar, ne poate face chiar rău. Trebuie să rezistăm de-asemenea, dacă este vorba de alimente total contraindicate, sau când ne propunem să ținem un anume regim ori post.

Dacă suntem în timpul unui regim şi pofta pentru un aliment interzis este persistentă, putem pregăti acel fel de mâncare pentru altcineva, corpul nostru energetic preluând elementele volatile care se degajă din mâncare, înlăturând senzația de poftă. De asemenea, se poate lua în gură puțină mâncare, se mestecă îndelung pentru a i se simți bine gustul, după care se aruncă la coş conținutul.

Este bine ca o masă să conțină 20% mâncare preparată şi 80% salate, crudități.

Nu se consumă lichide cu o jumătate de oră înainte şi după masă deoarece diluează sucurile gastrice necesare unei digestii sănătoase.

Se evită consumul de sare, iar dacă se pune uneori sare în mâncare, mai bună este sarea grunjoasă de mare.

Organismul uman prelucrează mai eficient alimente precum lapte, brânză, came, ouă până la ora 14, iar după- amiază mai uşor asimilabile sunt cerealele,

cartoful, dulciurile. Untul, untura, slănina, frişca, smântână, unele sosuri, pot fi consumate oricând în timpul zilei.

Consumul de băuturi alcoolice (mai ales băuturi tari) este contraindicat înainte de masă, căci determină creşterea acidității gastrice; se poate consuma o băutură amară, de exemplu un amestec de vin roşu, pelin şi puțină miere.

Masa este bine să înceapă cu o salată, de preferat dintr-un singur fel de legume sau verdețuri.

Pentru a fi bine curățate, verdețurile, după o foarte bună spălare, se lasă 10-l5 minute în apă cu oțet (la 10 I apă se adaugă 1/2 l oțet de mere), deoarece în mediu acid toți paraziții (eventuali) sunt distruşi.

Foarte bună la începutul mesei este salata de varză acră, dar să fie desărată (sau acrită fără sare). Mâncarea trebuie să fie la o temperatură apropiată de cea a corpului, căci dacă este prea fierbinte sau prea rece, determină creşterea acidității în stomac. în acelaşi timp, organismul este supus la un efort suplimentar, consumând energie pentru a aduce mâncarea la temperatura corpului, condiție necesară unei digestii normale.

Corpul uman este astfel alcătuit încât în a doua jumătate a zilei el asimilează, iar de la miezul nopții până a doua zi la prânz sunt active procesele de eliminare. De aceea, în prima parte a zilei, după somn, organismul trebuie lăsat să elimine reziduurile din ziua precedentă, motiv pentru care este bine să mâncăm în a doua parte a zilei. Dimineața este bine să consumăm multe lichide, apă, ceaiuri, sucuri naturale.

Despre unele alimente

Calitatea mierii de albine poate fi verificată cu ajutorul creionului chimic. Se introduce vârful creionului în miere şi dacă acesta nu se dizolvă înseamnă că mierea este bună; dacă se dizolvă înseamnă că are în ea zahăr rafinat.

Mierea (un amestec de polen, nectar de flori şi o secreţie a albinelor ce conţine o enzimă care transformă zahărul în glucoză precum şi o parte mică de ceară) nu se pune în băuturi şi alimente a căror temperatură o depăşeşte pe cea a corpului uman, căci pot deveni toxice. în florile de unde este colectat polenul de către albine vin şi insecte care au umblat prin flori otrăvitoare, cum ar fi mătrăguna. Albinele nu pot diferenţia cele două feluri de polen, aşa că el conţine şi elemente toxice, dar ele nu sunt nocive pentru om, căci acestea se dizolvă doar la temperaturi ce depăşesc 37°-38°.

Carnea: când se mănâncă came nu se consumă produse lactate deoarece combinate la aceeaşi masă se digeră mult mai greu, incomplet, iar alimentele nedigerate, ajunse în a doua parte a tractului intestinal intră în putrefacţie, cauză a numeroase boli.

Carnea se consumă de preferat la prânz, cu foarte multe verdeţuri, salate, care accelerează evacuarea din intestin. Este un aliment periculos, căci în contact cu aerul se alterează foarte repede, producând numeroase toxine. Consumul de carne favorizează apariţia puroiului, a ulcerului, sclerozei şi a stărilor de nevroză.

Consumul de sare predispune la tuberculoză.

Untul consumat în exces favorizează apariţia gutei.

Zahărul provoacă mari dezechilibre în organism, creşte aciditatea stomacală şi predispune la neurastenie caracterizată prin tulburări funcţionale ale scoarţei

cerebrale, care se manifestă prin dureri de cap, insomnie, oboseală, depresie psihică, anxietate, palpitații, sufocări, etc. De asemenea, zahărul este un mare consumator de vitamina B şi în special Bl2.

Oțetul, consumat nechibzuit şi de la vârstă fragedă, poate provoca boli de ficat şi rinichi.

Lichidele grase (supele, de obicei) au drept consecință depunerea de grăsimi în talie, stânjenesc respirația, afectează vederea, dacă se consumă des.

Laptele şi produsele derivate din el este bine să fie consumate cu prudență, mai ales de adulți şi în special de femei, deoarece organismul lor este construit astfel încât să poată secreta lapte, nu să-l primească.

Laptele de vacă are efecte nocive datorită hormonilor sintetici, antibioticelor, furajelor concentrate administrate vacilor pentru a creşte producția de lapte. Aceste substanțe chimice afectează echilibrul sistemului endocrin al femeii.

Deşi laptele de vacă conține 118 mg de calciu la 100 g, datorită conținutului ridicat de fosfor (97 mg la 100 g), acesta blochează absorbția calciului în tractul digestiv.

O altă boală gravă, osteoporoza, care afectează un număr tot mai mare de oameni, mai ales pe cei care depăşesc 45-50 de ani, este produsă nu numai de deficitul de calciu din organism, ci adesea este rezultatul unei alimentații defectuoase practicată timp de mai mulți ani. Este vorba de consumul de zahăr, în stare rafinată sau în dulciuri, care extrage calciul din oase şi dinți. De asemenea. consumul excesiv de carne, amidon rafinat (pâine albă, paste făinoase, etc.) şi alcool determină creşterea nivelului acidității în sânge, iar acesta dizolvă calciul din oase. Dintre produsele lactate

sunt recomandate laptele acru, iaurtul şi untul proaspăt de „casă”, de preferat din lapte de capră.

Consumul de carne este bine să fie redus, căci metabolizarea ei produce în organism o cantitate mare de toxine şi acid uric, cauze a numeroase boli. Dacă se consumă came, este de preferat vânatul (fazan, căprioară, prepeliță) şi carnea de miel.

Carnea de vită este bine să fie consumată cu legume şi cu muştar sau hrean, pentru stimularea ficatului şi vezicii biliare să secrete sucurile necesare pentru digestia proteinelor şi grăsimilor. De asemenea, rădăcina proaspătă de ghimbir ajută la digestia cărnii.

Carnea de peşte poate fi consumată moderat, cel mai bun fiind peştele răpitor.

Consumul de ouă trebuie evitat de către femeile care au chisturi ovariene sau alte tulburări ale organelor genitale, deoarece oul este produs de sistemul reproducător al găinii şi poate agrava boala femeii respective.

Gălbenuşul crud de ou este o sursă excelentă de proteine.

Algele stimulează metabolismul, digestia, scad nivelul colesterolului din sânge şi tonifică organele sexuale. Ele au capacitatea de a neutraliza şi elimina toxinele radioactive. Eliminarea se realizează prin rinichi.

Dintre legume, trebuie consumate cu moderație cartofii, roşiile, ardeii şi vinetele, deoarece consumul lor exagerat produce calcifierea țesuturilor prin extragerea calciului din oase şi dinți şi depozitarea în țesuturi, favorizând boli precum: arterită, arterioscleroză, scleroza cerebrală, litiază renală, gută, osteoporoză, lupus.

Fructele sunt foarte uşor de digerat, de aceea trebuie mâncate pe stomacul gol sau la cel puțin 2 ore după masă, în special citricele sau pepenii. Au rol benefic în detoxifierea sângelui şi echilibrarea PH-ului în tubul digestiv. Se recomandă cură de fructe proaspete 1-7 zile, de preferat sortimentele care au efect depurativ, cum ar fi: grapefruit-ul, lămâia (suc diluat cu apă), pepenele verde, mărul, strugurii negri.

Corina se opreşte câteva clipe, bea puțin suc, se uită la ceas, apoi are o mică discuție cu Sebastian. Acesta ia câteva pagini din teancul pe care îl avea Corina în față, lăsând restul pentru a putea fi citit.

În timp ce îşi aranja foile, Corina se adresează publicului din sală:

- Pentru că timpul rămas este scurt, voi prezenta, succint, însemnările din timpul unor posturi pe care le-am ținut acum câțiva ani.

PRIMUL POST

Doamne, ajută-mă!

Ziua 1 (01.04.1991), 72 kg.

- curățirea gurii: limbă încărcată;
- stare generală bună;
- un pic teamă, frică de nereuşită;
- uşoare senzații de amețeală la clisme;
- uşoare senzații de gât uscat;
- lipsa senzației de foame;
- noaptea, somn liniştit; apare senzație de balonare, dureri abdominale care dispar după urinare;
- 2 litri de apă distilată, sunt greu de băut, am consumat doar 1 litru;

- Capabilă de efort, am spălat de mână rufe, chiar şi lenjerie de pat.

Ziua 2.

- stare generală bună;
- limbă încărcată;
- uşoare dureri la tâmple, ca o apăsare;
- frecvente senzații de amețeală;
- cei 2 litri de apă distilată sunt parcă insuficienți; pot bea mai mult;
- aceleaşi senzații la clisme; uşoară amețeală;
- capabilă de efort; am spălat cu mâna rufe groase, de iarnă;
- lipsa senzației de foame;
- apar pofte pentru anumite mâncăruri sau alimente;
- mă simt foarte bine la aer şi la soare;
- noaptea am somn foarte agitat, visam că mănânc brânză deşi ştiam că nu am voie;
- apar iar dureri abdominale; se ameliorează după urinat.

Ziua 3. Prag 70 kg.

- limbă încărcată;
- la trezire am dureri de cap şi la tâmple, la clismă mă simt mai bine;
- uşoare senzații de sfârşeală;
- am primit telefoane de la cunoştințe care m-au încurajat; parcă e mai bine;
- am pus o linguriță de miere în apa distilată; e delicioasă;
- lipsa senzației de foame.

Ziua 4.

- limbă încărcată, stare generală bună;
- după clismă fac o baie caldă; senzație de sfârşeală, îmi revin după 30 minute de stat întinsă în pat;
- capabilă de efort, am făcut o plimbare de 5 ore în oraş, cu mers susținut, foarte rar, la urcatul scărilor, am uşoare tremurături ale picioarelor şi simt nevoia să trag mai mult aer în piept;
- lipsa senzației de foame, dar mirosurile puternice şi plăcute ale alimentelor pe care obişnuiam să le consum înainte de post îmi produc gol în stomac şi stări de neliniște, căci îmi stârnesc poftele;
- noaptea am somn liniştit.

Ziua 5.

- uşoare senzații de amețeală la trezire;
- limba încărcată;
- capabilă de efort; fac curățenie în 4 camere;
- plimbare în parc între orele 12^{30} - 17^{30};
- stare generală bună, la mişcări bruşte am uşoare senzații de dezechilibru;
- după amiaza am senzație frecventă de uscare a gâtului (am şi vorbit mai mult) ;
- senzație de amar în fundul gurii;
- mirosurile de mâncare mă chinuie;
- clisma nu mai este o problemă;
- somn agitat, am visat că am mâncat.

Ziua 6.

- eliminări puternice la „ciclu” ;
- senzație de amețeală, uneori dureri de cap;
- amar în fundul gurii;
- limbă încărcată;
- dureri de burtă din cauza „ciclului” ;

- elimin un sânge închis la culoare, gros şi bucăţi de cheaguri de dimensiuni diferite;
- după amiază am senzaţii frecvente de vomă;
- stări de ameţeală şi obosesc foarte uşor;
- gura este foarte cleioasă, gust amar;
- somnul liniştit.

Ziua 7, Prag - 67 kg.

- stare generală bună;
- limba încărcată, gust amar în gură;
- uşoară stare de slăbiciune;
- obosesc repede la cel mai mic efort (baie, conversaţie, mici treburi în casă), respir greu;
- după amiază, frecvente stări de ameţeală;
- stare de oboseală;
- la „ciclu" sânge închis la culoare şi gros, fără cheaguri;
- simţurile au devenit mai ascuţite: unele mirosuri sunt insuportabile (transpiraţie, fum de ţigară, aerul închis din locuri neaerisite) ;
- mirosurile de mâncare mă chinuie, îmi provoacă gol în stomac;
- dureri ale coloanei vertebrale, regiunea lombară.

Ziua 8.

- gura cleioasă, cu acelaşi gust amar;
- limba încărcată;
- uşoară senzaţie de oboseală la efort moderat, respiraţie greoaie, ritm cardiac mărit;
- stare generală bună;
- sunt capabilă de efort: am fost la serviciu, apoi plimbare în oraş şi vizită, în total 12 ore plecată de acasă;

- „ciclul” la fel, cantitativ redus;
- somn liniştit, visez că mănânc.

Ziua 9

- nimic în plus;
- uşoare senzații de durere în gât, apar de obicei după ce beau apă;
- uşoară stare de oboseală.

Ziua 10

- identic;
- obosesc mai uşor (am şi făcut mai mult efort azi, plimbări în aer liber timp de 3 ore) ;
- stare de somnolență, poate din cauza vremii.

Ziua 11,12,13

- stare generală bună;
- permanent gust amar în gură;
- obosesc uşor, dar totuşi pot face efort;
- zilnic plimbări în aer liber 2-3 ore;
- fac puțină treabă în casă;
- somn liniştit;
- la clismă încă ies mizerii.

Ziua 12 (particularități)

- au apărut între sâni nişte pete roşii, parcă aş fi opărită cu ulei.

Ziua 13 (particularități)

- pe frunte, deasupra ochiului drept, pe o suprafață cam de mărimea unui ou de găină, au apărut o mulțime

de bubițe care s-au extins şi spre păr (sunt ca nişte coşuri dureroase la atingere);

- sunt semne că fenomenul se va extinde şi la ochiul stâng;
- a apărut herpes la buza superioară, partea dreaptă;
- bubițele de pe sân se extind în jos spre burtă;
- au apărut frecvente mâncărimi în zona gleznelor.

Ziua 14, Prag - 63 kg.

- stare uşoară de amețeală pe durata întregii zile;
- stări de vomă;
- nesiguranță pe picioare;
- obosesc foarte uşor;
- dureri mari de ficat;
- parcă nu mai am aer să respir.

Ziua 15

- stare generală bună, sunt capabilă de efort;
- fac treabă în casă;
- bubele se extind pe sâni în sus şi pe burtă, până la nivelul buricului; sunt mai rare cele din această zonă, dar cele dintre sâni se înmulțesc;
- în rest, ca de obicei.

Ziua 16

- au apărut bube şi pe omoplați şi în dreptul urechilor, de la coada ochiului în jos;
- în rest nimic în plus, stare generală bună, capabilă de efort.

Ziua 17

- bubele se extind şi se înmulțesc;

- sunt mâncărimi frecvente în zona gleznelor şi a coapsei drepte, pe partea dreaptă;
- la clismă ies în continuare tot felul de resturi, mă întreb de unde?

Ziua 18

- deziluzie, ştiam că azi va fi o zi în care să mă simt plină de energie, dar nu este deloc aşa;
- stări de amețeală frecvente, capul nu este prea limpede, prefer să mă odihnesc mai mult azi;
- bubele se extind şi se înmulțesc;
- mâncărimile sunt cumplite, mă dau cu oțet de mere şi este mai bine.

Ziua 19,20

- uşoară şi de scurtă durată senzație de paralizie la mâna dreaptă, percepută mai ales la nivelul celor 5 degete; nimic deosebit în plus;
- bubele au cuprins toată fruntea, coboară pe lângă tâmple până la baza urechii şi după ambele urechi, după cea stângă fiind mai dese;
- cele de pe sâni sunt ca o purpură. îmi este frică să le ating, că iar mă apucă mâncărimea;
- capabilă de efort, fac treabă în casă;
- plimbări lungi în aer liber.

Ziua 21, Prag - 60 kg.

- mă aşteptam la mai rău, dar parcă totuşi nu a fost chiar aşa;
- capabilă de efort, fac curățenie în casă, dau cu aspiratorul în 4 camere;
- fac treabă în bucătărie, gătesc pentru familie;
- uşoare stări de oboseală, trecătoare;

- uşor iritabilă, puțin nervoasă;
- la clismă am eliminat multă bilă;

Concluzii

- pe durata postului am slăbit 12 kg
- am fost capabilă să fac efort, am mers la serviciu şi am petrecut mult timp în aer liber. Toate acestea m-au ajutat foarte mult în timpul postului
- au avut loc eliminări foarte puternice, producându-se o dezintoxicare masivă a organismului
- rezultate deosebite în curățirea ficatului şi a bilei.

După aceste zile, la recomandarea lui „Inimă de Aur" am continuat cu încă 3 zile de post fără mâncare şi fără apă de băut, făcând însă 3 clisme pe zi.

Ziua 1

- merge bine;
- amețesc mai repede, obosesc mai uşor;
- mi se usucă gura, dar nu foarte tare, salivez suficient;
- urinez normal;
- la clismă ies mizerii.

Ziua 2

- aceeaşi stare de oboseală, amețeli frecvente, dar încet-încet, trec;
- la clismă sunt eliminări din tractul intestinal;
- simt gura din ce în ce mai cleioasă, mă clătesc şi spăl gura mai des;
- umezesc buzele, căci se usucă destul de repede;

- urinez normal.

Ziua 3

- ameţesc şi obosesc foarte repede, chiar dacă efortul făcut este mic;
- am nevoie de timp ca să îmi revin, trebuie să trag mult aer în piept, îmi este greu să respir;
- gura este cleioasă şi simt gust amar;
- la clismă eliminări foarte mari;
- mişcările de finețe din articulații devin greoaie;

În timpul celor 3 zile de post am scăzut în greutate 1 kg, deci am ajuns la 59 kg.

REVENIREA

Se pare că va fi un deliciu, să vedem!

Ziua 1-59 kg.

- clismă dimineața şi seara; încă ies mizerii multe;
- spălături vaginale cu ceai de nalbă, curat;
- la procedura de curățire a gurii observ că limba nu mai este la fel de încărcată;
- alimentație: în 1/2 litru apă distilată fierb o lingură de orez pus la înmuiat 24 de ore şi beau doar zeama pe parcursul întregii zile. Seara mănânc 5 semințe de dovleac. Surprinzător, pentru mine zeama are un gust cumplit, abia reuşesc să înghit. Iau puțină miere (deşi nu am voie), ca să-mi pară viața mai frumoasă;
- am o uşoară stare de oboseală, de sfârşeală, mă simt deprimată;
- credeam că o să fie mai bine.

Ziua 2

- aceleaşi proceduri zilnice;

- alimentația: în 1/2 litru ceai de mușețel (făcut cu apă distilată) se fierb 2 linguri de orez puse la înmuiat. Se bea doar zeama; e cumplit la gust. Zeama e mai groasă şi alunecă mai greu pe gât;
- am făcut efort cam mult, drumul până la piață şi înapoi m-a obosit; prefer să stau în pat;
- sunt din ce în ce mai deprimată şi mai necăjită;
- am dureri mari de ficat şi am consumat 5-6 linguriţe de miere („Inimă de Aur" mi-a spus că am greşit, era mai bine să fi lins o felie de lămâie);
- seara am luat 10 seminţe de dovleac (crude, nu prăjite).

Ziua 3

- mi-a pierit toată încrederea că la masă va fi mai bine, prefer să nu mai mănânc; totuşi mă chinui să înghit ceva, dar nu simt nici o tragere de inimă;
- procedurile sunt cele obişnuite, limba este iar încărcată şi o curăț insistent;
- alimentația: în 1/2 litru zeamă de compot de mere se fierb 3 linguri de orez şi se bea doar zeama. E cumplit la gust, beau şi zeamă simplă de compot, parcă e mai bine, dar tot nu-mi place mâncarea. Fac orice ca să amân masa;
- seara iau 20 seminţe de dovleac;
- în timpul zilei am fost în parc: „Inimă de Aur" zice că e bine până acum! repetă să nu mai folosesc miere şi să ling lămâie dacă simt nevoia;
- îi spun cum mă simt. îmi face masaj pe dosul mâinii drepte (îmi plesneşte de câteva ori puternic antebrațul), presopunctură între degetul mare şi cel arătător de la mâna dreaptă, apoi continuă cu masajul capului. Dintr-o dată mă simt perfect, parcă sunt alta,

am poftă de viață, am putere şi toate gândurile se limpezesc. Am căpătat încredere şi convingerea că toate vor trece cu bine;

- îmi recomandă să sug foaie de varză acră de-sărată şi în acel moment realizez că era ceea ce îmi lipsea;
- seara fac o prostie, dar poate nu e prea mare; am poftit la măsline şi am luat una din care am muşcat de 3 ori, mestecând îndelung jumătate din ea. Am supt bine zeama iar pulpa am aruncat-o. Mă simt foarte bine.

Ziua 4

- sper să treacă mai repede această perioadă de revenire;
- deprimată, necăjită, un pic obosită; nu am chef de nimic şi în special de mâncare;
- în rest toate cele obişnuite;
- sunt un pic mai nervoasă;
- alimentația: 2 linguri orez + 2 linguri arpacaş fierte în zeamă de urzici + un ceai de mentă + un ceai de pelin, consumate pe parcursul zilei;
- încep obişnuirea cu salata verde (o frunză mică) + o felie de ridiche + vârful de la o frunză de ceapă verde; nu simt nici un gust;
- seara iau 30 semințe de dovleac.

Ziua 5

- oricum nu mai este mult!
- curățirea gurii, a limbii, dinților, a nasului;
- clisma şi spălaturile vaginale nu prezintă nici o problemă. La clismă au loc eliminări abundente şi urât mirositoare;

- alimentația: 3 linguri arpacaş + 2 linguri orez fierte în zeamă de legume (morcov, țelină, pătrunjel, păstârnac). Dimineața mănânc legumele fierte pasate la care adaug zeamă de lămâie şi 3 fire de pătrunjel. O minune! Un deliciu! Simt că sunt prea puține şi nu îmi vor ajunge! Pătrunjelul dă o aromă plăcută. La prânz, la pilaful de orez şi arpacaş adaug 2 frunze mici de salată verde şi o jumătate de ridiche, o jumătate fir de frunză de ceapă şi trei picături de lămâie; parcă ai avea un gust, dar totul este fad, deşi pilaful nu mai are un gust aşa sălciu;
- seara mănânc 40 semințe de dovleac.

Ziua 6

- totul pare să se îndrepte şi parcă lumea e mai roz!
- stare generală modificată în bine;
- procedurile de dimineață sunt cele obişnuite, nu ridică probleme;
- mă uimesc clismele, câtă mizerie iese;
- azi noapte m-a durut ficatul, am visat ceva urât şi m-am sculat plângând. Am observat că mă doare când mă supăr şi când fac efort, trebuie să fiu cuminte şi să am mai multă grijă de el;
- Alimentația: dimineața mănânc un castronel de pilaf de ieri cu lămâie şi o ridiche întreagă. Mâncarea a început să aibă gust. E pentru prima oară de când am început revenirea când ridichea are gustul pe care îl ştiam, iar pilaful e chiar bun. La prânz meniul constă din 3 linguri de orez + 3 linguri de arpacaş fierte în zeamă de urzici cu puțin usturoi + o salată mică verde la care adaug o ridiche, puțină ceapă verde şi un pic de pătrunjel. Totul este delicios, o masă pe cinste;

deci totul este o chestiune de răbdare şi obişnuință!

- seara: 50 semințe dovleac + o frunză de varză acră aşa cum este ea (sper că nu am zbârcit-o prea tare).

Ziua 7

- parcă îmi vine să cânt!
- sunt alt om acum, cred că viața este o minune de care ne vom minuna până la sfârşitul vieții;
- şi când cunoşti un om ca „Inimă de Aur", e păcat să nu vrei să trăieşti şi să trăieşti rațional;
- la „ciclu" sângele are culoare roşie, puțin închisă, fluiditatea este normală, fără cheaguri, cantitate moderată;
- stare generală foarte bună;
- capabilă de efort, plimbare prin parc, poftă nebună de viață;
- procedurile zilnice decurg fără probleme;
- alimentația: dimineața un sote de legume cu morcov, pătrunjel, păstârnac, țelină, puțin ulei de măsline, lămâie, frunze de pătrunjel din abundență. în jurul orei 13 am mâncat o supă de „zdrențe" la care am adăugat pătrunjel şi un pic de ulei de măsline. A fost delicioasă. La ora 17 aveam pilaf din 4 linguri orez şi 3 de arpacaş fierte în zeama de la compot de mere; se pasează şi se consumă împreună cu merele. Nu am făcut aşa. La ora 17 am consumat pilaful rămas de ieri la care am făcut o salată de sfeclă roşie (coaptă la cuptor), cu ulei de măsline şi usturoi. Am luat puțin deoarece mă grăbeam să plec şi mâncând pe grabă parcă înghițeam pietroaie. Aşa că mai bine am renunțat la masă. Seara am luat 60 semințe de dovleac, o bucățică mică de pâine uscată cu margarină (greşit), puțină sare şi 3 măsline.

Îți mulțumesc, Doamne, că m-ai ajutat să trec cu bine peste această primă încercare, că nu m-ai părăsit deloc în toată această perioadă şi mi-ai dat încrederea necesară să depăşesc toate momentele grele întâlnite pe parcurs!

Amin.

Corina

Mii de mulțumiri celui care în toată această perioadă a fost alături de mine, m-a primit cu bucurie, m-a ascultat cu atenție, m-a îndrumat cu toată dragostea sa, mi-a insuflat încredere în mine şi mi-a dezvăluit o parte din tainele vieții.

În partea de sus a unei pagini din jurnal. Corina a primit un autograf de la „Inimă de Aur" alături de o mică dedicație: *„Din partea celui ce dă, celui ce caută".*

UN ALT POST

Ziua 1 (01.08.2002) -78 kg.

- stare generală foarte bună;
- eliminări masive la clismă;
- limbă încărcată;
- uşoare senzații de foame;
- mers la serviciu, acasă am făcut treabă (spălat rufe manual şi cu maşina de spălat - 6 ore) ;
- plimbare în parc;
- rugăciuni.

Ziua 2, - 77 kg.

- stare generală foarte bună;
- limba încărcată;
- la clismă eliminări masive;
- uşoare stări de foame, pofte;
- pâinea miroase frumos;

- capabilă de efort; merg la piață şi fac cumpărături, duc până acasă o greutate de 10 kg (vinete, porumb, verdețuri);
- pun conserve pentru iarnă;
- la clismă de seară elimin mizerii multe;
- rugăciuni.

Ziua 3, - 76 kg

- stare generală foarte bună;
- limba încărcată, la clismă tot ies mizerii;
- capabilă de efort, am lucrat în grădină, am făcut piața. Pun conserve pentru iarnă (7 kg de vinete, viță de vie, curățată, spălată şi pusă la sare, roşii cu ardei la sticlă).

Ziua 4, - 75 kg.

- eliminări la clismă, limba încărcată, stări de vomă;
- poftă de porumb şi pepene;
- senzație de foame, dorință de a renunța;
- capabilă de efort; am fost la biserică, după un timp mă cuprinde o stare de amețeală, de sfârşeală, apar dureri la picior;
- rugăciuni.

Ziua 5, - 74 kg

- continuă eliminările la clismă;
- limba încărcată;
- stare de moleşeală, dar tensiunea este bună (12 cu 5);
- dorință de renunțare;
- eliminări prin transpirație (urât mirositoare);
- odihnă la prânz;

- capabilă de efort; am cărat 6 kg de dovlecei, am cules frunze de viță şi le-am pus la saramură;
- mă dor picioarele foarte tare;
- seara, rugăciuni.

Ziua 6, - 73 kg

- stare de moleşeală;
- eliminări la clismă, limba încărcată;
- tensiune bună (12 cu 5) ;
- am primit rezultatele la analizele pe care le- am făcut: le-am rugat pe colegele de la laborator să fie foarte atente la analiza de acid uric că va fi o valoare mărită; într-adevăr, acidul uric foarte mare, (dublu față de valoarea maximă admisă) de asemenea colesterolul şi lipidele, în rest toate bune. Medicii mă sfătuiesc să renunț la post, dat fiind valoarea îngrijorător de mare a acidului uric. Eu continuu însă, ştiind că după câteva zile acesta va reveni la valori normale;
- dureri la picioare (eliminări de acid uric) ;
- pronunțat gust amar şi nod în gât;
- capabilă de efort; am cărat de la piață 16 kg, cu câteva pauze pe traseu;
- pus conserve pentru iarnă; 7 kg piersici, 6 kg pere
- dureri foarte mari de picioare.

Ziua 7, Prag, 72 kg

- limba încărcată;
- eliminări la clismă;
- stare generală bună, având în vedere că azi e ziua a 7-a, uşoară stare de amețeală;
- capabilă de efort, pun conserve pentru iarnă;
- spre seară stare pronunțată de sfârşeală, m-am culcat la 1 noaptea, după rugăciuni;

- dureri de picioare.

Ziua 8, - 71,5 kg

- eliminări la clismă, limbă încărcată, transpirație urât mirositoare;
- stare de slăbiciune;
- nu am nici un chef de muncă, totuşi fac nişte compoturi pentru iarnă;
- dorință de a renunța;
- tensiunea, 11 cu 7;
- dureri de picioare;
- rugăciuni, m-am culcat foarte târziu.

Ziua 9, - 71 kg

- stare de sfârşeală pronunțată;
- lipsa dorinței de muncă;
- limba încărcată, eliminări la clismă, transpirație urât mirositoare;
- au încetat durerile de picioare;
- rugăciuni.

Ziua 10, - 70,5 kg

- limba foarte încărcată;
- stare de amețeală şi slăbiciune;
- în timpul liber îmi fac de lucru ca să treacă orele mai repede. Fac curățenie în toată casa + terasă + curte. Aşa trec 12 ore! 12 ore de efort susținut. Nu-mi vine să cred;
- seara, stare pronunțată de oboseală;
- rugăciuni.

Ziua 11,-70 kg

- limba foarte încărcată;

- transpirația foarte urât mirositoare;
- eliminări la clismă;
- nod în gât, stare de amețeală;
- merg la biserică, stare de oboseală;
- pun în apă puțină lămâie, merge mai bine;
- rugăciuni.

Ziua 12, - 69.5 kg

- limbă încărcată, eliminări la clismă;
- stare de sfârşeală, nod în gât;
- simt un ghem în stomac;
- înghit, picătură cu picătură, zeama de la 1/2 lămâie, parcă îmi ia cu mâna senzația de rău;
- rugăciuni.

Ziua 13, - 69 kg

- eliminări foarte mari;
- gust amar în gură, nod în gât; simt de parcă aş avea un bolovan în capul pieptului. Se mai atenuează senzația când mă apăs cu mâinile sub stern;
- iau puțină zeamă de lămâie;
- pregătesc mâncare; mă simt ceva mai bine, de parcă m-aş hrăni cu mirosul ce emană de la mâncare;
- fierb porumb şi pentru iarnă la borcane;
- am dureri de ficat;
- rugăciuni.

Ziua 14, - 68 kg

- eliminări foarte mari;
- transpirație foarte urât mirositoare;
- nod în gât, senzație de bolovan în piept. Mănânc 1/2 lămâie şi merg la biserică la spovedit. Stau 2 1/2

ore + 2 ore pe care le petrec pe drum. Mă simt nesperat de bine;

- apar dureri de ficat;
- rugăciune.

Ziua 15, 68 kg

- în continuare eliminări abundente;
- transpirație foarte urât mirositoare;
- am reuşit să fac 14 zile!
- analizele la sânge arată că acidul uric a scăzut foarte mult;
- colesterolul şi lipidele sunt însă foarte crescute;
- probele hepatice proaste. Nu sunt surprinsă. bănuiam acest lucru datorită durerilor de ficat pe care le avusesem. Şi aceste analize se vor îmbunătăți. Deocamdată ficatul se resimte după eliminările mari de toxine ce au avut loc pe durata postului;
- tensiunea 10 cu 5. obişnuită pentru mine;
- merg la biserică, la împărtăşit; senzație de leşin şi pierdere de echilibru la sfârşitul slujbei. Este normal, nu am luat nimic în gură de aseară, nu am băut nici măcar apă;
- după „SFÂNTA ÎMPĂRTĂŞANIE" este perfect;
- apar câteva bubițe pe frunte, în partea dreaptă;
- la prânz mă odihnesc;
- seara mănânc puțin orez fiert cu un pic de lămâie

Pe durata postului am făcut 2 clisme pe zi, am băut 2 litri de apă distilată şi uneori chiar mai mult, am băut uneori şi agheasmă, am fost la serviciu pe toată durata postului, am slăbit 10 kg.

DESPRE CORPUL NOSTRU

Eliminarea toxinelor din organism se face pe mai multe căi: prin urină, defecație, transpirație şi sub forma unor depuneri de culoare gălbuie - albicioasă, de consistență cleioasă ce apar pe limbă, de obicei dimineața. Dacă gradul de intoxicare al organismului este mare, limba este încărcată şi în timpul zilei. Prin neglijarea curățirii limbii, mai ales când suntem bolnavi, toxinele respective, extrem de nocive, sunt reintroduse în organism sub formă de bacterii şi virusuri, întreținând focarul microbian din corp. Din acest motiv se recomandă raclajul limbii dimineața şi după fiecare masă, spălarea dinților şi terapia cu ulei.

Dimineața, PH-ul limbii este între 7 şi 8 la un om relativ sănătos, acelaşi PH avându-l şi saliva.

Un alt element de control al stării noastre de sănătate este şi PH-ul urinei, care în mod normal are valori situate între 5 şi 6. Dacă acestea ajung între 7 şi 8 este foarte probabil ca în următoarele 3 zile să apară manifestările unei boli.

Corpul uman este format din două elemente materiale: fizic, pipăibil şi bioenergetic, demonstrabil. Atâta timp cât cele două elemente sunt în echilibru, se manifestă viața. Sângele reprezintă elementul de legătură între fizic şi bioenergetic, de calitatea lui depinzând funcționarea armonioasă a celor două părți ale corpului uman.

Căile principale de păstrare a sângelui cât mai curat sunt: stresul nu trebuie să depăşească limita de toleranță individuală, o nutriție adecvată (alimentație care să cuprindă 90% crudități, căci aceasta favorizează

menținerea parametrilor sângelui între 7,35 şi 7,42, valori considerate optime), respirație corectă, eliminarea toxinelor pe cale naturală şi perioade obligatorii de recuperare prin odihnă.

Studiat dintr-un alt punct de vedere, sângele conține 20% acizi şi 80% baze. Din acest motiv este bine să urmărim ca şi alimentația noastră să respecte aceleaşi proporții, cunoscându-se faptul că unele alimente sunt 100% acide, altele 100% bazice, iar altele conțin un raport de acizi şi baze. în acest sens există numeroase studii de specialitate şi numeroase tabele în care alimentele sunt clasificate după conținutul lor acid sau bazic. Cu titlu de exemplu amintesc câteva alimente ce se încadrează în una din cele 3 categorii enumerate mai sus.

Alimente acide sunt: carnea, grăsimile animale, zahărul alb (rafinat), sarea, margarina solidificată, uleiul rafinat. pâinea albă şi intermediară (în special coaja), biscuiții, majoritatea fructelor acre, alimentele preparate cu zahăr alb, făina albă şi ciocolata.

Alimente bazice: majoritatea legumelor, verdețurile. ceapa, cartofii cruzi, tărâțele, germenii de grâu, castanele comestibile, hrişcă. Din această categorie sunt excluse păstăioasele.

Alimente neutre: bananele răscoapte, pepenii, roşiile, merele dulci coapte. Cerealele formează baze în proporție de 60%.

Dacă se pun la masă alimente din categoria celor acide, este bine să mâncăm cumpătat, pentru a da posibilitatea organismului să facă față surplusului de acizi.

Laptele crud de capră roşie este cel care, după raportul acizi-baze, corespunde cel mai bine valorilor din

sângele uman. Bun este laptele crud acrit, fiind bogat în calciu.

Hiperaciditatea, consecință a unui mod de viață nesănătos şi a unei alimentații greşite, este una din cauzele principale ale îmbolnăvirii, datorită lipsei de elemente bazice şi a distrugerii calciului din organism.

Un rol esențial în funcționarea normală a organismului uman îl au enzimele, care dirijează procesele de sinteză şi de degradare din corpul uman, producând şi păstrând energie. Ele pot fi împărțite în două mari categorii:

- endogene, produse de glandele digestive, cu rol în reglarea digestiei şi neutralizarea radicalilor liberi care atacă celulele şi țesuturile

- exogene, care sunt introduse în organism prin alimentație, cu rol de control asupra funcțiilor corpului nostru. Din acest motiv alimentele crude, proaspete sunt vitale pentru sănătatea noastră, căci enzimele alimentare sunt distruse prin fierbere (mor la o temperatură mai mare de 38°-40°), coacere, prăjire, pasteurizare, utilizarea de conservând, aditivi chimici, prin prepararea mâncării la cuptorul cu microunde.

Acest tip de enzime ajută la formarea de noi celule, asigurând regenerarea organismului, curățirea sângelui şi eliminarea toxinelor.

Este de reținut faptul că prin fierbere nu se distrug sărurile ci enzimele, fără de care aceste săruri nu pot fi transformate corect în interiorul celulelor, producând intoxicarea sângelui şi a organelor.

Alimentele cele mai bogate în enzime sunt: germenii de grâu, laptele crud, gălbenuşul de ou, zarzavatul neajuns încă la maturitate, colțul semințelor şi mai ales sucurile de zarzavaturi.

Un alt element demn de reținut este faptul că stările emoționale intense, care depăşesc limita de toleranță, influențează sănătatea noastră, afectând diferite organe.

Astfel, bucuria excesivă afectează inima, furia duce la îmbolnăvirea ficatului, spaima şi teama golesc **rinichii** de energie iar necazul şi melancolia slăbesc plămânii.

Tot legat de stările emoționale, s-a constatat că saliva, sub influența mâniei devine toxică, modificându-şi PH-ul.

Laptele mamei devine toxic pentru copil dacă aceasta manifestă ură sau frică.

În cazul unei persoane abătute sau înfricoşate, sucul gastric încetează să curgă liber, digestia se face incorect, iar dacă acest lucru se repetă, în timp duce la îmbolnăvire.

E BINE SĂ ŞTIM...

Evitați spațiile închise, neaerisite, locurile aglomerate, unde aerul este sărăcit de elementele sale vitale, respirarea lui afectând funcțiile întregului organism şi în special sistemul nervos.

Unul din factorii principali de îmbolnăvire este stresul, dacă acesta depăşeşte limita de toleranță. Din acest motiv este bine să apelăm la „supapele" de siguranță pe care omul le poate folosi pentru destresare, şi anume: râsul, plânsul, căscatul, oftatul şi gemutul, în funcție de împrejurare, ne folosim de una sau mai multe dintre acestea, până scădem nivelul stresului sub limita de toleranță: de exemplu putem căsca până ne dau lacrimile, semn că plexul solar s-a destins, sau dacă

suntem bolnavi şi avem dureri, stând întinşi în pat, gemem uşor pe fiecare respiraţie, timp de câtva minute. Este foarte posibil să adormim, lucru extrem de benefic, căci în timpul somnului, organismul are capacitatea cea mai ridicată de refacere.

Saliva şi lacrima, puse în mod repetat pe bube, negi, le poate usca.

Pentru infecţiile urinare, cistite, se recomandă consumul dimineaţa şi seara de ceai de coada calului, câte 1/2 litri, iar în timpul zilei se bea 1 litru ceai de urzică.

Pentru dureri de gât, amigdalită, faringită. laringită. răguşeală se fac badijonări sau gargară, de mai multe ori pe zi, cu petrol, filtrat înainte prin 4 felii de pâine.

Pietrele la rinichi, ficat, cu dimensiuni de până la 8 mm, precum şi nisipul pot fi eliminate cu ajutorul pieliţei de la 32 pipote de pasăre de casă. Acestea se usucă bine, se pisează până ajung sub forma unui praf, după care se ia câte un pic, dimineaţa şi seara, timp de 2 săptămâni.

Sinuzita poate fi vindecată trăgând pe nas, de mai multe ori pe zi, apă caldă cu sare (o linguriţă de sare grun- joasă de mare la o cană de apă), timp de 2-3 săptămâni. Dacă apar sângerări se înlocuieşte temporar apa sărată cu ceai de coada calului.

Halena (mirosul urât în gură) poate fi înlăturată dacă se ia înainte de masă o linguriţă de pelin pulbere, se mestecă puţin în gură, după care se înghite.

Pentru cârcei se bea o cană de zer de lapte crud pe zi şi se consumă (o dată pe săptămână) cojile de la 2 ouă de ţară, uscate şi pisate fin.

Herpesul poate apare din cauze diferite. De exemplu, dacă este din cauza peştelui, apare pe buza superioară,

în partea dreaptă. Provocat de consumul de carne, se formează tot pe buza superioară, în partea stângă. La femei, din cauza „ciclului" herpesul apare pe buza de jos, în partea dreaptă.

Înainte de apariția herpesului, când simțim că buza începe să se inflameze, se ține gheață pe zona respectivă timp de 20-30 minute. După apariția herpesului, eficient este sucul de varză, gulie sau roşie.

Periajul pielii

Este o modalitate eficientă de curățare a întregului sistem limfatic. Se realizează cu o perie din păr vegetal sau cu păr natural, uscată, prevăzută cu o coadă lungă.

Periajul uscat al pielii stimulează canalele limfatice în vederea drenării materiilor mucoide toxice din colon. Este un purificator al întregului sistem limfatic, permițând detoxifierea sângelui şi a țesuturilor.

Periajul se face o dată pe zi (sau de 2 ori dacă organismul este încărcat cu elemente toxice) dimineața, 3-5 minute.

Corpul trebuie să fie gol şi uscat, iar peria trebuie să măture o dată sau de 2 ori. în aceeaşi direcție, pe toată suprafața corpului, exceptând fața.

Nu frecați, nu masați, nu rotiți peria pe corp; „măturați" pielea cu mişcări lungi.

Când maşina părăsea clinica, întunericul cuprinsese oraşul, iar oboseala unei zile încărcate cuprinse trupul şi mintea Corinei, gata-gata să adoarmă pe umărul lui Sebastian. Prin geamul maşinii se vedea cerul întunecat,

plin de stele strălucitoare. În minte îi sunau melodios cuvintele din acatist:

«Văd cerul tău strălucitor de stele. O, cât eşti de bogat şi câte lumini ai! Prin razele îndepărtaților luminători mă priveşte veşnicia; sunt aşa mic şi neînsemnat, dar cu mine este Domnul şi pretutindeni sunt păzit de dreapta Lui cea iubitoare.

Slavă Ție pentru necontenita ta purtare de grijă.

Slavă Ție pentru oamenii pe care pronia ta mi i-a adus în cale.

Slavă Ție pentru dragostea rudelor, pentru dăruirea prietenilor.

Slavă Ție pentru blândețea dobitoacelor care-mi slujesc.

Slavă Ție pentru clipele luminoase ale vieții mele.

Slavă Ție pentru bucuriile limpezi ale inimii.

Slavă Ție pentru fericirea de a trăi, de a mă nevoi şi de a contempla.

Slavă Ție, Dumnezeule, în veci!»

Cap. 7 – PELERINI

Dimineața, după micul dejun, servit la restaurantul hotelului, grupul de pelerini români s-au urcat în autocarul pregătit să-i ducă spre o nouă destinație. Sebastian privea fascinat pe geam. Drumurile curate, asfaltate, marcate proaspăt cu indicatoare bilingve la tot pasul, însoțite aproape în permanență de leandri înfloriți, mărginite adesea de livezi de măslini, portocali ori terenuri cultivate cu bumbac, curate, îngrijite, toate acestea îi dădeau un sentiment de mulțumire, siguranță, o bucurie tihnită în suflet.

Grupul era omogen, liniştit, deşi membrii lui proveneau din zone diferite ale țării. Câteva măicuțe ocupau locurile din spate. Erau şi pensionari, tineri, studenți, chiar şi trei elevi. Majoritatea erau familii care încă mai lucrau şi aleseseră să-şi petreacă concediul vizitând această țară legendară, Grecia, fără să aibă o înclinație vădită spre religiozitatea creştin-ortodoxă. Totuşi, bunul simț al fiecăruia a contribuit la omogenitatea grupului şi la reuşita excursiei. Dar rolul hotărâtor l-a avut ghidul grupului, preot de o calitate umană aparte, care, împreună cu soția sa au umplut cu sufletul lor fiecare clipă a minunatului pelerinaj. Deşi ajunşi la vârsta reuşitei depline în viață, om de succes în plan profesional, recunoscut şi iubit de mii de credincioşi, toate acestea nu l-au făcut mai mândru, arogant şi disprețuitor, cum se întâmplă uneori, ci l-au sporit în blândețe, înțelegere, răbdare, stăruință în munca de slujire lui Dumnezeu, fără să devină un tip rigid, fixist, incapabil de dialog.

Din contră, comunicarea cu semenii era bucuria sa şi a soției, doamna preoteasă, a cărei dragoste se

resimțea în toată grija pe care o avea ca totul să fie în ordine şi noi să fim mulțumiți şi să ne simțim bine.

Zilele petrecute alături de dânşii l-au ajutat să înțeleagă cât de important este pentru întărirea spirituală a unei comunități un preot cu dragoste pentru ceea ce face, ajutat de o soție dăruită cu toată inima slujirii lui Dumnezeu. Cu adevărat, ei fac minuni în sufletele oamenilor.

- Sebastian, cum s-a numit ultima mănăstire pe care am vizitat-o, îl întreabă vecinul din spatele său.

Întrerupt brusc din gânduri, Sebastian încearcă să-şi amintească numele, dar, bineînțeles, nu reuşeşte. Atunci, rezolvă dilema în felul lui obişnuit deja în asemenea situații - întrebați-o pe Corina. Ea şi-a notat totul în jurnal. Mie îmi scapă acum.

Spre deosebire de Corina, care era aproape obsedată de detalii, nota totul, vroia să rețină totul şi chiar o făcea cu prețul unui stres şi efort suplimentar considerabil, Sebastian era o fire mai superficială din acest punct de vedere. Memoria lui chiar nu reținea denumiri, locuri, nume de persoane, evenimente istorice. în schimb, la el funcționa foarte bine, aproape fără efort, memoria emoțională, orice eveniment, loc, persoană, dacă îi producea o emoție, o stare sufletească aparte, dacă simțurile au fost implicate în actul de cunoaştere, atunci da, ținea minte. La el emoția se memora foarte uşor, mai puțin locuri şi nume.

Surprins de această constatare, Sebastian deveni curios să vadă ce mai ținea minte din traseul parcurs până acum. Aici a fost ajutat foarte mult de preotul-ghid care, înainte de fiecare obiectiv, prezenta la microfon cu multă dragoste şi evlavie povestea mănăstirii şi a sfinților care au contribuit la ridicarea şi păstrarea

lăcaşelor de cult peste veacuri, minunile făcute de sfinți în viața lor cât şi ulterior, prin moaştele ce sunt păstrate la loc de cinste în locuri special amenajate în interiorul bisericilor. Pentru Sebastian au fost de mare ajutor aceste prezentări, căci nefiind un creştin practicant, necunoscând foarte bine dogma bisericească şi ritualurile, cunoaşterea vieții sfinților şi a locurilor unde au trăit l-au pregătit pentru întâlnirea cu ei.

Da. îşi aducea aminte. Primul punct vizitat din Grecia a fost Muntele Athos. S-a plecat din Uranopolis cu vaporul. Ținea minte ziua însorită şi limpezimea ireală de smarald a apei. Pe vapor erau mai multe grupuri, români, italieni, ruşi, polonezi şi, bineînțeles, greci. în timp ce vaporul se deplasa agale de-a lungul țărmului aflat pe partea dreaptă a muntelui, la câțiva zeci de metri distanță, o mulțime de pescăruşi îi însoțea prinzând din zbor bucățelele de pâine sau biscuiți pe care turiştii le aruncau în aer cât mai sus ca să poată fi prinse înainte de a cădea în mare.

Athosul are un regim special. O autonomie câştigată cu zeci de ani în urmă, reguli stricte, ce sunt respectate cu sfințenie. Pe munte femeile nu au voie, iar bărbații pot merge numai cu invitații speciale şi însoțiți de călugări care îi conduc numai la locurile ce pot fi vizitate. Deoarece în grupul lui Sebastian erau numeroase femei, singura posibilitate de a vedea o parte din Athos şi o parte din mănăstiri era această plimbare cu vaporul, timp în care preotul ghid prezenta mănăstirile ce puteau fi văzute cu ochiul liber, de-a lungul țărmului. Deşi au fost multe informații noi, locuri noi, Sebastian resimțea doar bucuria plimbării şi îşi amintea două evenimente care l-au impresionat mai mult. La un moment dat. de pe țărm, de la mănăstirea

Dyonisiou s-a desprins o barcă cu motor ce purta doi călugări. Aceasta s-a îndreptat spre vapor, s-a apropiat, şi cei doi s-au urcat pe vas, unul având un fel de desagă mare, bine învelită, pe care o ținea în brațe cu mare grijă. Celălalt călugăr a coborât din nou în barcă şi s-a desprins de vapor.

Părintele nostru şi doamna preotească erau foarte emoționați. Ştiau despre ce este vorba. Entuziasmată, doamna preotească se adresă unei femei din grup: «Ce minune, ce minune! de patru ani tot încercăm să aducem sfintele moaşte pe vapor, să ne închinăm şi să le sărutăm şi până acum nu am reuşit; ce fericire! acum, dintr-odată, le-au adus pe cele mai dragi nouă; cu siguranță că printre noi sunt oameni pe care Dumnezeu îi iubeşte tare mult».

Călugărul grec, rămas pe vapor a desfăcut desaga, a întins-o pe o masă care i-a fost adusă special şi a scos la iveală patru moaşte sfinte, reprezentând mâna dreaptă a sfântului Ioan Botezătorul, mâna dreaptă a Sfintei Cuvioase Paraschieva. o bucățică din lemnul crucii pe care a fost răstignit mântuitorul şi o icoană pictată de Sfântul Apostol şi Evanghelist Luca numită «Imn Maicii Domnului».

Grupul de români a înconjurat măsuța, s-au aşezat la rând (relativ rând) şi, începând cu preotul grupului, au trecut să se închine, apoi au sărutat sfintele moaşte.

Odată cu sosirea moaştelor pe vas, întreaga atmosferă s-a schimbat. Acel aer de vacanță, exaltarea, râsetele, vorbitul tare al turiştilor, au dispărut ca prin minune. O stare de profundă religiozitate a apărut brusc în sufletele tuturor. Era evident. Sebastian simțise imediat schimbarea, deşi nu reținuse pe moment ce moaşte au fost aduse. Mai retras, aşteptându-şi rândul,

căută să facă liniște în sine, să nu se mai gândească la nimic, să nu mai audă pe nimeni, să nu mai răspundă la nici o întrebare. Treptat, începu să simtă la nivelul inimii căldură, la început într-un punct, apoi aceasta a crescut, cuprinzând întreg pieptul, umerii, brațele. Simțea o îmbrățișare așa cum corpul fizic nu o poate face. Era învăluit într-o stare de iubire, acea iubire pe care toți o visăm ca venind de la Părintele cel Bun şi Puternic, de la Mama cea Iubitoare şi Blândă. De la Fratele cel Mare care ne ocrotește cu dragoste când părinții nu sunt lângă noi. Cu greu, se abținea să nu cadă în genunchi şi să mulțumească cu voce tare. înaintând încet, a ajuns în dreptul moaştelor, le-a sărutat, a sărutat şi crucea şi mâna călugărului grec, un om simplu cu o haină neagră, fără nici o podoabă, un chip blând şi îngăduitor. După ce a trecut de moaşte s-a retras pe un scaun şi a închis ochii. O vreme s-au mai auzit strigătele pescărușilor şi zumzetul liniştit al motorului vaporului. Apoi, ființa i s-a umplut de cântecul acatistului:

«Dumnezeul meu, cel ce cunoşti căderea îngerului trufaş al zorilor,

Mântuieşte-mă cu harul tău, nu mă lăsa să mă îndepărtez, să mă îndoiesc de tine.

Ascute auzul meu, ca să aud în toate clipele vieții mele glasul tău tainic

şi să-ți strig, Iubitorule de oameni:

Slavă Ție pentru minunatele potriviri de întâmplări pe care le-a rânduit pronia ta.

Slavă Ție pentru presimțirile dăruite de har.

Slavă Ție pentru povețele glasului tainic,

Slavă Ție pentru descoperirile din vis şi din trezie ale cuvioşilor tăi.

Slavă Ție celui ce zădărnicești planurile nefolositoare,

Slavă Ție celui ce ne trezești prin suferințe din beția patimilor,

Slavă Ție celui ce smerești spre mântuire trufia inimii, Slavă Ție, Dumnezeule, în veci!»

Cu bucurie în suflet, Sebastian își aduse aminte de impunătoarele biserici din Tesalonic, Sfântul Dumitru, Sfânta Sofia, Ahiropiitos şi Vlatadon, locul unde Sfântul Apostol Pavel a ținut prima predică din acea zona. Ce bine e să mergi într-o țară străină şi să te întâlneşti cu aceleaşi valori spirituale ca la tine acasă. Impresionante au fost şi Meteorele, acele mănăstiri construite pe vârful unor stânci imense. Dintre toate, vizitaseră patru sau cinci: Marea Meteora, Varlam, Rusanu, Sfântul Ştefan. Foarte curate, îngrijite, pline de grădini cu o mulțime de flori, sunt adevărate minuni ale credinței. Vizitatorii sunt conduşi de unul-doi călugări sau de măicuțe, în rest nu vezi pe nimeni din mănăstire. Viața în aceste locuri se desfăşoară la vedere doar în afara orelor de vizitare, când nu există străini în incinta lor. Fiecare vizită a lăsat în sufletul lui Sebastian un mic dar, însă fiind atât de multe într-un timp scurt, sentimentul dominant care i-a rămas a fost cel de bucurie şi un fel de mândrie, în sensul bun al cuvântului, că aparține unei religii atât de vii şi de puternice prin exemplul şi faptele mântuitorului, căruia i-au urmat apostolii şi atâția sfinți, ştiuți şi neştiuți. Exemplul lor de iubire este copleşitor. Câteva clipe Sebastian a rămas golit de gânduri. Apoi şi-a adus aminte de Corfu, vizita la moaştele Sfântului Spiridon, căldura sufletească şi devotamentul acestui sfânt pentru oameni şi necazurile lor. A urmat Patras, cu vizita la impunătoarea biserică

Sfântul Andrei, unde se află şi capul sfântului, precum şi o parte din crucea pe care a fost răstignit. După ce au trecut canalul Corint, au mers şi s-au închinat la moaştele Sfântului Patapie, la mănăstirile Sfântul Ilie şi Sfântul Gherasim.

Autocarul rula cu viteză pe autostrada cu trei benzi pe sens, dar, în curând, a fost nevoit să reducă viteza, căci din ce în ce mai multe maşini ocupau toate benzile.

În zare se vedea oraşul Atena.

Cap. 8 - POVESTIRI DE SEARĂ

Maşina se opri în fața hotelului unde vor fi cazați la câteva străzi de piața Omonia, de unde, pe strada Atena în jos se află „La Placa”, înțesată de mici magazine înghesuite unul lângă altul şi o mulțime pestriță de turişti, cântăreți şi vânzători ambulanți, imaginea cotidiană de la poalele Acropolei. După ce s-au aşezat, Corina şi Sebastian, împreună cu câțiva prieteni, au ieşit să viziteze oraşul, încet, la picior, tară grabă. Seara târziu, au revenit la hotel obosiți, dar bucuroşi de experiența contactului cu locuri noi, oameni, obiceiuri şi un fel de a fi care îi încântase şi le trezise emoții vii în suflet.

Sebastian mai rămase în holul hotelului. Vroia să privească în linişte forfota oraşului care, parcă era croit invers. în loc să se liniştească, devenea tot mai animat şi gălăgios, pe măsură ce noaptea îl cuprindea.

Privind în jur, observă într-un colț al holului, departe de recepție, o masă discretă cu doua fotolii şi o canapea mică de două persoane. Lângă canapea, o veioză înaltă, cu picior, răspândea o lumina galben-portocalie, caldă, difuză. Locul îl atrase ca un magnet. Discret, putea privi în linişte holul hotelului, oamenii care treceau dar. mai ales, era cu fața la geamurile imense şi curate prin care putea observa în voie forfota străzii.

Nu trecuse însă mult timp şi se apropie de el un domn la vreo 40-45 de ani (mai târziu aflase ca avea 51) care făcea parte din grup, dar până atunci nu apucaseră să vorbească prea mult. Era un bărbat aparte, aproape că nici nu-ți venea să-i spui bărbat. Avea o lipsă de agresivitate care-l asemăna mai mult cu un copil. Foarte

discret, nu deranja pe nimeni, nu pretindea, nu revendica, nu-şi susținea cu tărie un punct de vedere. îi lipsea aproape cu desăvârşire dorința de a avea dreptate şi de a impune dreptatea lui şi altora. Din aceste motive, nu se remarcase aproape cu nimic în cadrul grupului. Aproape că nu se conştientiza prezența lui. Totuşi, Sebastian îl observase, şi, în ciuda lipsei de combativitate, prezența acestui om îi trezise o simpatie şi curiozitate pe care însă, nu apucase să le manifeste.

- Bună seara, domnule Sebastian. Eu sunt Daniel, colegul dumneavoastră de grup. Nu ştiu dacă mă țineți minte.

- Bună seara. Cum să nu? Sunteți cel pe care era să-l uităm în Tesalonic, când v-ați dus până la faleză şi nu mai găseați punctul de întâlnire la autocar.

- Da, aşa este. Oraşul m-a fascinat. Am uitat complet de autocar şi ora de întâlnire. Nici acum nu ştiu cum au trecut cele trei ore. Parcă ar fi fost zece minute. îmi îngăduiți să iau loc lângă dumneavoastră? Mi-ar face plăcere să stăm puțin de vorbă. Bineînțeles, dacă nu vă deranjează sau dacă nu cumva doriți să vă retrageți în cameră.

- Desigur, cum să nu? Chiar vă rog să luați loc, răspunse Sebastian. Şi eu eram curios să vă cunosc şi mă bucur că putem sta de poveşti.

- În primul rând vă rog să transmiteți felicitările mele calde soției dumneavoastră pentru prelegerea ținută în amfiteatrul clinicii particulare. A combinat perfect partea de prezentare mai lirică, plăcută, cu experimentul ştiințific, riguros, cu sfaturi la obiect pentru situații concrete. Pe de altă parte, mi-a dat de gândit şi în legătură cu tema de morală creştină. Datorită ei, au şi anunțat la sfârşitul conferinței, hotărârea ca o latură a

clinicii să fie destinată diagnosticării şi tratamentelor gratuite pentru persoanele fără posibilități materiale.

- Vă mulțumesc, am să-i transmit. Dar de unde ştiți? Doar în timpul zilei grupul nostru a avut liber şi la conferință am fost numai eu. soția şi părintele.

- Da. când ați stat de vorbă cu părintele despre conferință am fost şi eu. L-am întrebat pe părinte dacă poate să-mi dea şi mie o invitație şi am ajuns cu taxiul.

- Chiar v-a interesat tematica discutată? întreabă Sebastian. sincer uimit de preocupările lui Daniel.

- Da. foarte mult. Mai ales că eu am avut înclinație spre acest fel de alimentație încă din copilărie. Din această cauză am avut probleme şi cu părinții. Practic, toată viața mea de până acum este un amestec de trăiri, percepții, viziuni, atât din lumea materială, concretă, cât şi din cea de dincolo.

- Zău? Şi cum ați ajuns totuşi la o stare de echilibru, să puteți trăi firesc în cele două planuri simultan. Pe cât de firesc poate fi.

- A fost destul de greu. Dar am fost mereu ajutat. Şi nu am vorbit despre aceste trăiri ale inele, deoarece am observat că oamenii, de obicei nu înțeleg sau nu-i interesează. Şi, pentru că unele din trăirile mele nu corespund nici jaloanelor credinței noastre, nu am vorbit nici cu preoții. căci am văzut că nu sunt de acord cu unele dintre ele. Şi, mai ales, nu au cum să mă înțeleagă, dacă nu pot simți şi trăi ceea ce eu experimentez atât de uşor. Nu spun că viziunile mele sunt adevărul absolut, nici pe departe. Dar ele mă ajută să înțeleg şi să mă bucur de porțile pe care „Cerul" mi le deschide uneori.

- M-ai făcut curios. Dacă vrei, poți să-mi povesteşti. Cred că te pot înțelege. Sebastian se simțea bine. Holul

hotelului se golise. Lumina caldă se pierdea treptat în umbra misterioasă ce acoperea canapeaua şi fotoliul pe care cei doi stăteau.

- Bine, răspunse Daniel. Hai să o iau cu începutul, îmi aduc aminte, parcă trăiam o altă viață. Am venit acasă, simțeam că venise momentul să plec. Țin minte că aveam în jur de 60 de ani. Simțeam momentul morții, o stare de respect. Mă adresez unei tinere din încăpere. Plec, adu-mi repede o lumânare şi aprinde-o, că plec. în acest timp am văzut cum s-a deschis în spatele meu un tunel, şi în spatele tunelului, departe, un soare alb, argintiu, atrăgător, dinspre care venea o lumină ce te absorbea, o lumină de iubire. Aşa simțeam. O stare foarte plăcută. Pot spune că moartea e un lucru foarte plăcut. Odată s-a întunecat mintea, am văzut ca la film toată viața cu tot ce am gândit, simțit şi făcut, după care, dintr-odată am plecat în această lumină. Drumul poate fi destul de lung şi, pe parcursul lui, am întâlnit câteva praguri sau vămi unde se aflau ființe inteligente care au purtat discuții cu îngerul meu păzitor, fiind ca un fel de negociere a condițiilor în care îmi voi duce existența în continuare. Desprins de greutatea materiei, în timp ce vedeam desfăşurarea vieții mele, am avut sentimentul că existența pe pământ este o iluzie, ca un fel de greutăți prinse de un balon care îl țin să se ridice în văzduh.

- Totuşi, nu este o iluzie, căci te confrunți cu greutatea ei, spuse Sebastian.

- Din acest punct de vedere, într-adevăr, nu este o iluzie, dar din poziția sufletului, este.

- Da, însă această iluzie iți încarcă sufletul şi te ține jos, deci ea are o substanță.

- Aşa e, are o substanță şi un rol, să ne ajute să transformăm materia şi, odată cu ea, să evoluăm şi noi.

- Deci, în funcție de comportamentul nostru în viață, de faptele noastre, ne ridicăm mai uşor sau mai greu, răspunse Sebastian.

- Venirea la viață pe pământ este pentru noi singura modalitate de a-ne apropia de împărăția cerurilor. Altfel, nu putem.

După o clipă de tăcere, Daniel continuă:

- După trecerea vămilor, a urmat o călătorie în necunoaştere. Practic, simțurile nu mai funcționează, nu mai ştii exact ce se întâmplă cu tine, căci nu mai există corpul prin care erai obişnuit să simți; în această lume există un simț general care le cuprinde pe toate; este o stare de uşurare extraordinară față de viața pe pământ; se ridică parcă condițiile care limitează percepțiile, înțelegerea.

Sus, sufletul ia forma unui glob, a unei sfere. Unele sunt ca un balon de săpun în razele soarelui, având mai multe culori pastelate. Pe unele le-am văzut cum iau forma unui cap de om atunci când gândesc sau comunică o idee. Apoi redevin sfere multicolore. Există şi sfere cenuşii, ale sufletelor care au încălcat legile divine. Urcarea la cer se face sub formă de spirală; urci în sens invers acelor de ceasornic, cobori în sensul acelor de ceasornic. Atunci când te cobori la suprafața pământului, e ca şi cum te-ai înşuruba.

Ajuns sus, am întâlnit alte globulețe de lumină care, atunci când gândeau, îşi modificau culorile şi puteau lua o formă umană de lumină, după care, reveneau la forma de sferă.

După o vreme petrecută în compania acestor sfere de lumină, o ființă de lumină mai mare decât celelalte

sfere a venit la mine şi am avut un dialog al gândurilor, al stărilor sufleteşti, fără cuvinte, prin care eram anunțat că e timpul să revin pe pământ la viață în trup fizic. Starea de iubire ce venea dinspre această ființă făcea imposibilă orice împotrivire. Era doar bucuria de a te supune dorind să răspunzi acestei iubiri. Ştiam că era momentul să plec. Era o stare plăcută, dar şi un mic regret. Totuşi, doream să revin pe pământ, căci ştiam că este singura modalitate de a mă apropia de divinitate.

M-am supus acestei ființe de lumină, dar, la un moment dat am văzut în ea, ca un film tridimensional ce a fost în viața pământeană; o ființă foarte umilă, un om simplu de care adesea semenii îşi băteau joc, un om smerit, fără putere, fără bani, care a trăit într-o stare de predare de sine şi comuniune cu Dumnezeu. Se mulțumea cu foarte puțin şi simțea o negrăită bucurie atunci când dăruia. îşi făcuse un obicei să dăruiască aproape tot ce avea.

Însoțit de ghidul meu, am ajuns în fața unor îngeri care aveau rolul de a analiza trecutul meu, să vadă calitățile sufleteşti de care mai am nevoie pentru evoluția mea şi să-mi sugereze un program de viață prin care să le pot dobândi pe pământ. Toate acestea se întâmplau într-o atmosferă de lumină, formată din miliarde de atomi argintii de iubire care te pătrund peste tot şi care-ți dau o stare de încântare, de fericire, asemănătoare cu extazul în care aproape că nu mai eşti conştient de tine. în plus, tot spațiul este plin de un sunet care se aude mereu. Un cântec. îngerii cântă, iar vibrația care este acolo este una de Slavă. Deci, tot cerul slăveşte pe Dumnezeu. E un cor continuu de Slavă. Nu seamănă cu nimic de pe pământ.

Când au terminat evaluarea, îngerii destinului mi-au spus: «în viața trecută ai avut multe posibilități, realizări materiale şi reuşite în plan social, dar ele te-au legat de materie. Te-au făcut să fii mândru, orgolios, lipsit de milă şi compasiune pentru semenii tăi care nu au reuşit în viață; la fel ai fost şi față de cei săraci, fără putere sau funcții, uitați şi marginalizați de societate. Ți-ai crescut copiii în aceeaşi mândrie şi dispreț față de cei simpli. Ai făcut prea puțin ca să le deschizi sufletul spre Dumnezeu şi spre ascultarea de EL. în viața de acum trebuie să creşti. Deci, nu va fi prea grozavă din punct de vedere al realizărilor şi reuşitelor în plan material şi social, căci data trecută, acestea s-au dovedit frâne în evoluția ta spirituală. Față de potențialul tău, în viața trecută ai pierdut multe şanse de creştere spirituală, doar pentru că ai avut de toate. Acesta a fost motivul pentru care ai murit mai repede. Nu câştigai nimic din punct de vedere spiritual. în această viață ai ocazia să urci».

Am acceptat. Ba chiar aveam o dorință vie să fie cât mai greu şi am spus: «Aş vrea să am o existență cu atâtea greutăți cât pot să duc».

După ce am fost de acord cu programul prezentat, îngerii au spus «Amin», iar eu am fost dus de îngerul meu păzitor într-un loc unde se vedea o scară ce urca la cer. Acolo, sufletul se agață de treptele scării şi urcă pe ea, treaptă cu treaptă. Poți urca atâtea trepte câtă iubire ai acumulat pe pământ. Urcând pe ea, te cunoşti pe tine însuți. Am înțeles că am -urcat doar o treime din cât aş fi putut să urc. Am fost supărat, transpirasem şi făceam eforturi foarte mari să mai urc o treaptă, dar nu mai puteam. Atunci, îngerul meu a intervenit. M-a luat şi m-a urcat spre capătul scării unde se vedea, la o anumită

distanță, în dreapta, un soare imens. în acel soare era un tron, pe care stătea un bătrân de dimensiune uriaşă; strălucea tot şi din el ieşeau raze de lumină. Eu stăteam în stânga, unde este locul păcătoşilor, iar în dreapta, pe tronul imens stătea bătrânul purtând veşminte de lumină argintii; chipul era luminos, avea barbă şi părul lung, din lumină albă. Raportul între mine şi el era că între un om şi un bloc cu patru etaje. Se afla cam la o sută de metri de mine şi starea pe care o aveam era de înfrigurare, uimire, teamă. Nu mă privea.

La un moment dat a întors capul spre mine şi a zâmbit. în acel moment sufletul meu s-a deschis. Eram fericit. Orice teamă dispăruse. M-a întrebat ce doresc. Şi atunci mi-a venit o întrebare în minte pe care omenirea o are din- totdeauna. «Ce a fost mai întâi? Cine a creat universul?»

A răspuns: «Dacă ți-as spune, nu ai mai fi». După alte câteva clipe, uitându-se la mine, s-a încruntat. Văzându-l, am înghețat. *În fața lui a apărut tot ce am făcut în viața trecută. M-am ruşinat de ce a fost, îmi venea să intru în pământ de ruşine, m-am simțit vinovat, regretam cumplit tot ce am făcut. Aş fi făcut orice, numai să mă ierte şi să pot îndrepta tot ce am greşit.*

Apoi, imaginile din viața mea trecută au dispărut, m-a privit, şi a zâmbit din nou. A dispărut în soarele de lumină argintie şi m-a primit la EL. M-am topit în El, am simțit că nu mai am margini, nu mai eram globulețul acela micuț, eram totul, nemărginit, dar în acelaşi timp şi limitat. Ca un mesaj pentru mine, am văzut un pitic mergând pe bicicletă. Când pedala, farul de la bicicletă era aprins. Dacă se oprea din pedalat, farul se stingea. Am înțeles ca efortul de căutare al lui Dumnezeu trebuie să fie continuu pentru ca lumina să rămână aprinsă.

Această străduință, veghe în găsirea şi păstrarea stării de credință trebuie să fie pe cât putem continuă, altfel, lumina se stinge.

După această întâmplare, îngerul meu de lumină m-a dus să văd iadul. Nu ştiu dacă ține de cultura religioasă în care m-am născut, dar într-adevăr este o realitate. Nu am putut să mă apropii de acea zonă. Am văzut de la depărtare că este populat cu ființe în formă de globulețe cenuşii care țipă continuu. Starea lor dominantă este de regret, de suferință cumplită, datorită faptelor ce le-au făcut pe pământ. Sunt înghesuiți într-o zonă împrejmuită de un câmp vibrațional înalt de care nu pot trece şi sunt într-o permanentă suferință. Nu m-am putut apropia de ei, am plecat cât am putut de repede, căci vibrația grea de suferință care emana din acele locuri mă sufoca.

Am mai petrecut un timp în zonele mai înalte ale cerului unde starea de delimitare iți dă o permanentă bucurie şi încântare, apoi a venit vremea întoarcerii la viața pământeană.

Am plecat din locul unde mă simțeam bine şi unde nu aveam condiționări, către pământ printr-un tunel relativ întunecos, prin pereții căruia se vede încă ce este în afara lui. Coborârea se face nu în linie dreaptă, ci prin înşurubare. Ştiam că sunt însoțit, practic eram dus, trăiam această experiență, dar eram condus în desfăşurarea ei. Pe măsură ce coboram simțeam o greutate, în acelaşi timp înaintai ea mea se făcea mai greu, ca şi cum te deplasezi într-un mediu din ce în ce mai dens, iar starea de apăsare mi se părea greu de suportat.

La un moment dat, din partea stângă au apărut nişte ființe foarte agresive, semănau cu nişte nori negri

sau pete de cerneală, foarte mari, care căpătau forme hidoase şi aveau o vibraţie foarte rea. Aveau răutate în ele şi încercau să-mi facă rău. Eu treceam prin acest nor, dar eram în continuare protejat de tunel, căci nu se puteau atinge de el. Ca să mă liniştească, îngerul meu păzitor mi-a spus. «Nu-ţi fie teamă, că nu te pot atinge».

Apoi am avut imagini cu momente din istoria pământului. Multe din evenimentele din trecut s-au petrecut altfel decât consemnează scrierile istoricilor, mai ales cele care ţin de viaţa socială, economică şi cea spirituală, căci interesele de grup, de castă, de putere, au impus scribilor sau celor care au refăcut scrierile iniţiale anumite interpretări sau chiar modificarea unor adevăruri istorice sau a unor pasaje din învăţătura marilor maeştri spirituali ai omenirii. Apropiindu-ne de zona ţării noastre am rămas uimit de încântare când am văzut o veche civilizaţie care a trăit pe aceste meleaguri, ei fiind adevăraţii strămoşi ai noştri, ne- ştiuţi de cărţile noastre de istorie deocamdată.

A fost o civilizaţie a luminii. De sus se vedeau toate aceste fiinţe, satele lor, cum radiau lumina. Fiecare fiinţă de acolo era îmbrăcată într-un halou de lumină. Aceşti oameni, prin viaţa lor, au impregnat pământul pe care au trăit cu lumina lor, cu înţelepciune, cu divinitatea pe care o trăiau în sinea lor.

Erau îmbrăcaţi în alb, femeile aveau codiţe lungi prinse într-o singură coadă, erau mulţi copii care se jucau, iar casele erau simple, dar confortabile. Unele aveau şi etaj. Trăiau permanent cu un sentiment religios foarte puternic şi aveau o legătura continuă cu „Cerni”. Ei puneau divinitatea în tot ce' făceau. Adesea, îi vedeai cum fac pauze în activitatea lor, aparent fără motiv, ori înainte de a face ceva. Spuneau o rugăciune sau pur şi

simplu erau conştienți de linişte şi pace. Nu porneau să facă ceva fără un moment de reculegere, rugăciunea era premergătoare oricărei acțiuni. Erau îmbrăcați în cămăşi simple din in, pe care femeile le țeseau. Bărbații purtau barbă şi părul lung. Aşezarea avea o piață mare, centrală, înconjurată de cercuri tot mai largi de case dintre care unele aveau un etaj. Erau făcute dintr-un amestec de lut şi paie în interior. Lipită de peretele din stânga exista o scară interioară din lemn care ducea la etaj unde, în partea dreaptă a încăperii era amenajat un loc de rugăciune. în loc de geam, aveau deschideri dreptunghiulare practicate în perete, simple. La etaj, exista la nivelul tavanului, spre acoperiş, o nişă pe unde puteai vedea cerul. Pereții erau inscripționați cu diferite simboluri solare sau geometrice, cu semnificații spirituale.

Comunicarea între ei se realiza de obicei pe cale telepatică. Puteau să vorbească, dar o făceau rar. Pacea lor era atât de puternică, încât stingea agresivitatea eventualilor atacatori, înainte ca ei să acționeze.

Am văzut un grup de barbari năvălind spre sat cu intenția de a-l jefui. Pe măsură ce se apropiau, starea lor războinică dispărea treptat şi, când ajungeau în sat, se opreau cu armele în mâini, buimaci, confuzi, nemaiştiind de ce se află acolo şi la ce le trebuie acele obiecte din mâinile lor. Gândurile de violență, de jaf, dispăruseră complet din mintea lor, lăsând loc bucuriei pe care o resimțeau în prezența acestor oameni atât de primitori şi paşnici. Erau ființe blânde, luminoase, dar cu o tărie de caracter de neclintit.

Pentru ei, a trăi era mai important decât a face. A trăi însemna permanenta conectare cu „Cerul". A face era partea a doua. Partea mai puțin importantă. A trăi şi

a fi în comuniune cu divinitatea era mai important. De exemplu, când mâncau, întâi stăteau să se liniştească şi apoi mâncau, întâi trebuiau să obțină acea pace, liniște, acord cu divinitatea şi apoi mâncau. Din acest motiv, toată viața lor se desfăşura într-un ritm mai lent, fără grabă.

Adesea se întâmpla ca o mare parte din barbarii care năvăleau cu intenții de jaf să-şi transforme atitudinea în asemenea măsură încât să dorească să rămână printre ei, fiind astfel asimilați. în comunitatea pe care, la început, au vrut s-o jefuiască.

Această asimilare s-a realizat în mai multe rânduri atunci când hoarde de barbari năvăleau din când în când peste aşezările lor, dar la un moment dat numărul năvălitorilor fiind prea mare, şi atacurile petrecându-se la intervale prea scurte de timp, poporul de lumină a pierit treptat, ultimii supraviețuitori fiind îndrumătorii poporului lipsit de lumină în vremurile tulburi pe care le trăiau.

Apoi, imaginile s-au schimbat. Am văzut episoade din perioada de formare a creştinismului, iar îngerul meu păzitor mi-a spus ca esența noii religii era aceeaşi cu cea a poporului dispărut, unde iubirea şi slăvirea lui Dumnezeu, manifestată pe pământ prin iubirea şi respectarea naturii şi a semenilor, era preocuparea principală. Dificultatea noii religii se datora ființelor cărora Ie era adresată, căci acestea nu erau pregătite, în mare parte, să o înțeleagă. Deci, nu puteau încă să o aplice corect în viața lor. Au urmat alte imagini şi, pe măsură ce mă apropiam de pământ, deveneam conştient de timpul şi locul unde trebuia să mă nasc. Ştiam numele de familie al celor care urmau să-mi fie părinți. Am ajuns în preajma părinților şi, după o vreme, am

simțit o constrângere din ce în ce mai puternică şi, în final, am intrat în celula ce urma să formeze trupul meu. în acel moment m-am speriat şi am întrebat îngerul meu păzitor: „Unde sunt? Ce e asta?" El mi-a răspuns. „Stai liniştit. Este viața". „Şi ce este viața?", am întrebat. „Lasă, că o să vezi tu", am primit răspuns.

Practic, mi s-a şters toată memoria, nu mai ştiam pe moment nimic. Eram pregătit pentru noua lecție de viață. O existență în care voi reînvăța unele lucruri, altele vor fi noi, iar o altă parte din programul meu de viață mă va ajuta să mă perfecționez, să fac anumite lucruri mai bine decât înainte. Uitarea e necesară şi datorită şocului venirii la viață, unde sufletul trece de la o existență necondiționată la una cu o condiționare maximă supusă spațiului fizic şi timpului, unde spiritul este obligat să facă lucrurile unul după altul, îngrădit, limitat, adesea neputincios.

În momentul în care m-am născut, m-a lovit o lumină puternică în față. Era soarele ce se vedea prin geamul de la salonul unde avea loc naşterea. Pentru o clipă, memoria mi-a adus în gând soarele de iubire din înaltul cerului de unde coborâsem, dar uitându-mă la el, nu resimțeam acea iubire; era asemănător haloul lui, frumusețea lui.

Aceste amintiri mi-au rămas vii în minte; când am mai crescut, am încercat să le spun părinților, dar am observat că s-au speriat şi am renunțat să mai discut cu ei ce simțeam şi vedeam.

A fost o perioadă în care eram fascinat de soare. Mă uitam mereu la el, mai ales că eu vedeam alături de el, un alt soare. Am avut iar discuții cu părinții care nu m-au lăsat să mai privesc în lumina lui, îmi spuneau ca pot să orbesc şi că, ce obicei e acela, să stau cu ochii în

soare, fără să fac nimic. Că e o prostie ce fac eu. Dar eu priveam celălalt soare, care se afla mereu în dreapta lui, cum te uiți spre cer. De asemenea, pot spune că țin minte toate etapele copilăriei. De exemplu, când eram bebeluş, țipam. Şi tata venea să mă înveselească, eu eram în afara corpului şi mă uitam la el de sus. Țin minte momente când rude de-ale mele mă duceau în parc cu căruciorul, eu eram ieşit din corp, stăteam deasupra lor şi ascultam ce discutau. Mare fiind, după 20-30 de ani, le-am povestit ce discutau şi nu le venea să creadă. Spuneau: „N-ai de unde să ştii, că erai mic atunci. Nici nu ştiai să vorbeşti!"

Când am început şcoala, deşi mergeam la şcoală, atenția mea era mai tot timpul îndreptată în sinea mea, unde exista o lume minunată, în care a fi conştient de prezența divină era un lucru normal. Aveam tendința să mă uit spre mine, la nivelul coşului pieptului, unde percepeam că realizez comunicarea cu lumea mea. Dar nu prea înțelegeam ce se întâmplă. Părinții mei erau atei, nu mi-au spus nimic despre existența lui Dumnezeu; de biblie nici nu ştiam că există, doar „Noul Testament" îl ştiam în mintea mea fără să-l fi citit, căci pe vremea când eram sus, am stat şi am asistat la un eveniment foarte interesant pe care abia mai târziu mi l-am explicat. într-un oraş vechi, lângă o piață, într-o clădire care avea un turn unde se afla o încăpere, o masă lungă dreptunghiulară, din lemn masiv de brad, cu scaune din lemn de-a lungul ei, cu o fereastră mică, făcută într-unul din pereții încăperii, cam la o treime din nivelul tavanului, se întâlneau zilnic patru bărbați, mai în vârstă, şi toata ziua discutau şi scriau fiecare aceeaşi carte, dar aveau mare grijă să nu folosească aceleaşi cuvinte. Seara plecau, şi a doua zi se întâlneau din nou,

în aceeaşi cameră şi au făcut aşa mult timp, până au terminat ce aveau de scris. Țin minte Că din încăperea curată, izolată şi liniştită, se auzeau ca un zgomot de fond, îndepărtat, vocile oamenilor din piață şi zarva firească din asemenea locuri. Eu am crescut cu ideea că, de fapt, nu există cunoaştere pe pământ, ci doar o recunoaştere a ceea ce noi deja ştim înainte de a ne naşte.

Revenind la ființa pe care o simțeam în sinea mea, vorbeam deseori cu ea şi, fără motiv, simțeam un respect deosebit pentru ca, îi vorbeam zi de zi. Ca şi cum ea ar fi fost părintele meu, învățătorul meu, stăpânul meu. Lumea fizică, părinții, profesorii, colegii, oamenii mari, mi se păreau de multe ori naivi, primitivi, chiar barbari în comportamentul lor, în obiceiurile şi scopurile pentru care trăiau, El mă învăța să trăiesc simplu, să am perioade în care mintea să tacă, să nu mă gândesc la viitor, la trecut. Deşi învățam bine, mi-a arătat cum să fac să nu mă ataşez de note, căci nu aceste note îmi formau caracterul şi nici nu-mi spuneau cine sunt cu adevărat. În această stare, eu nu mai analizam consecințele unei acțiuni.

Sebastian îl întrerupse, arătându-şi nedumerirea:

Bine, dar poate fi periculos să nu te gândeşti la consecințele unei acțiuni că, Doamne fereşte, poți să faci prostii.

Nu, pentru că eram conştient că nu fac eu, răspunse Daniel. Aveam o conştiință puternică că nu eram eu cel care a luat nota respectivă (şi era bună), care am ştiut un anume lucra. Am înțeles că dacă las ființa din mine să mă ghideze, era bine. Iar dacă interveneam eu, cu voința mea, ieşea prost. .

Acest fel de a fi, l-am avut cam până pe la 11 ani şi, deşi funcţionam bine în plan social, în sensul că învăţam, eram cuminte, comportamentul meu era considerat de părinţi ciudat. Acum îmi dau seama că îşi făceau griji. Şi tot încercau să mă aducă la normalitatea lor, cea pe care ei o considerau firească. îmi aduc aminte că nu prea îmi era foame. Nu mâneam, eram bine, dar nu-mi plăcea să-mi pierd timpul mâncând. Mi se părea o corvoadă. Au fost perioade când nu am mâncat o săptămână nimic, eu mă simţeam perfect, dar tata credea că eu nu ştiu să mestec, că nu am instinctul mestecării. Ca să mă facă să mănânc, fie tăia mărunt mâncarea, fie, în disperare de cauză mesteca el mâncarea şi mi-o dădea gata mestecată, ca la puii de raţă sau de găină. Aceasta se întâmpla pe la vârsta de unu - doi ani.

Mai târziu, când am crescut, mă prefăceam că mănânc, şi prindeam momentul când părinţii nu erau atenţi şi, fie puneam mâncarea înapoi în cratiţă, fie o aruncam. Când eram la şcoală, îl rugam pe un coleg al meu să ia el mâncarea mea, căci mie îmi punea ditamai pachetul la mine şi nu puteam să mă întorc cu el acasă.

Cu timpul, a apărat o reacţie de apărare, de respingere a informaţiilor pe care le primeam în şcoală, căci ele contraveneau modelului din interiorul meu. Toate explicaţiile materialiste din acea vreme (anii 60-70) veneau să viruseze, să afecteze realitatea şi pacea din interiorul meu. Negau fiinţa din mine, care era mult mai reală decât tot ce se întâmpla în exterior. Din acest motiv, chiar refuzam să ţin minte ceea ce eram învăţat în şcoală. Deci, practic încercam să nu învăţ, fapt care mi-a creat probleme şi la şcoală şi acasă. Totuşi, în clasa întâia am luat premiul 1 pentru că la întrebările ce se

puneau în clasă eu răspundeam foarte uşor, ştiam lucruri pe care ceilalți nu le ştiau, dar nu eram conştient de unde le ştiam.

Îmi aduc aminte că nu-mi plăcea mâncarea gătită, în schimb mă înțelegeam foarte bine cu fructele, salatele şi semințele. A fost o vreme când trăiam ancorat cu toată ființa mea în prezent, fără gânduri despre trecut şi viitor, fără să analizez consecințele acțiunilor mele, stare în care intuiția din mine, acea ființă care ştie tot, îmi ghida viața, eu o lăsam să fie. Şi aşa am luat premiul 1 la sfârşitul clasei întâia. Aveam conştiința că dau voie divinității să se manifeste prin ființa mea şi să facă ea lucrurile. Şi făcea lucrurile aşa de bine încât am luat premiul întâi.

În momentul în care am început să introduc voința mea, am început să pierd. Am început să mă opun, căci influențele cunoaşterii pe care o primeam în şcoală, părinții, lumea în care trăiam, modelele pe care le primeam tot mai vehement, am început să le adopt. Să văd lumea prin conceptele care îmi aduceau dualitate, conflicte şi nevoia găsirii unor soluții pentru a le rezolva.

Atunci am părăsit Ființa. Căci, aşa numeam eu vocea interioară cu atâta dragoste şi bunăvoință.

Nimeni nu-mi spusese ceva despre existența lui Dumnezeu şi atunci i-am dat un nume, căci în sinea mea, eram conştient că EL exista, şi i-am zis Ființa. Eu vorbeam cu el în interiorul meu şi îi spuneam Tu, Ființă. Căutam mereu să am conştiința prezenței lui şi o obțineam negândind. Lipsa compulsiunilor mentale, a grijilor, a comparațiilor, analizelor, a faptului că nu judecam oamenii, făceau să apară o stare de iubire, de bucurie, simțirea ființei divine din mine. Şi nu iți mai trebuie nimic, ştii că deja ai totul.

Nu vroiam să intru în jocul lumii în care venisem la viață, ca să nu pierd această stare. Nu ştiam cum să fiu în lume şi în afara ei în acelaşi timp.

Treptat, mi-am dat seama ca trebuie să-mi asum regulile şi responsabilitățile acestei lumi, dar atunci fugeam de această lume, şi uneori, chiar şi azi mai fug.

Cred că omul sfânt este cel care poate să trăiască cu uşurință, simultan în ambele lumi, care până la urmă, sunt una, înglobate în creația divină.

Am realizat că înaintez în vârstă, capăt nişte responsabilități şi nu pot să le fac față şi cumva trebuie să-mi asum lumea în care trăiesc, dar nu ştiu cum. Pentru cei care nu erau conştienți de lumea spirituală era mai uşor. Ei nu au elemente de comparație şi realitatea lor se raportează doar la simțurile fizice şi la ideile materialiste.

Când eram prins într-o stare conflictuală cu cineva, mă opream din gândire, făceam pace în mine, simțeam scurgerea ființei divine prin mine, simțeam ca o mână care se ducea spre omul acela şi, dintr-odată, îi schimba starea. Permiteam „Cerului" să rezolve problema.

Această metodă o aplicam uneori şi la şcoală. La unele ore, profesoara era nervoasă şi îşi vărsa focul pe noi. Ne asculta, ne dădea note mici, țipa la noi. Atunci eu, în loc să intru în agitația ei, făceam linişte totală în mine, nu mai gândeam şi, la un moment dat, profesoara se liniştea, îi revenea buna dispoziție şi, până la urmă, nu mai asculta pe nimeni.

Am înțeles că pot să influențez comportamentul oamenilor prin starea mea interioară. Ca să-mi păstrez această stare permanent, să fiu mereu conştient de prezența Ființei în mine evitam cât puteam să critic, să acuz, să judec. Mai târziu, când am crescut, la serviciu,

la fabrica unde lucram, colegii, şefii au observat comportamentul meu ciudat şi îmi spuneau: „Tu zici întotdeauna da, nu ştii să zici nu?”. Nu puteam să zic nu, căci dacă ziceam nu, intram în gândirea care separă, se opune în dualitate, şi atunci apărea suferința. Apărea eul, egoul şi de acest lucru fugeam. Practic, acceptam orice, chiar dacă mă chinuiam. Ajunseseră să mă pună să împing un căruț imens cu baloți de stofe, singur, iama. Şi nu aveam nimic. în sufletul meu nu aveam nici un fel de ură sau supărare față de ei.

Era ca o încercare. îți alegi încercări şi tu urci, evoluezi spiritual şi eram perfect conştient ca eu urc. Dacă nu le-aş fi acceptat, pierdeam o şansă ce mi se dăduse ca să cresc spiritual. Accepți încercările fără nici un fel de comentariu. Prin suferință te mântuieşti. Suferința este eliberatoare. Suferința te duce dincolo de minte. într-un moment în care nu mai gândeşti.

- Iisus spunea: „Fericiți cei săraci cu duhul”.

- Sunt cei care nu judecă semenii, nu critică, nu se supără, nu intră în jocul conflictual al gândirii.

- Civilizația noastră îi consideră nişte oameni simpli care nu ştiu prea multe, lipsiți de inteligență, de îndrăzneală, oameni care din punct de vedere al criteriilor valorice contemporane sunt la nivel mediocru sau submediocru; în nici un caz nişte modele.

- Modelele sunt cei deştepți, eventual titrați sau bogați, mândri, care au succes şi sunt învingători sau dețin puterea.

- Da, dar civilizația noastră încotro se duce? Se duce spre distrugere. Deci, aceste pretinse valori nu sunt un reper spiritual.

- Totuşi, această civilizație ți-a permis să ai o casă, apă caldă, rece, lumină, gaze, un confort fizic, greu de

imaginat înainte; ai maşină, avion, posibilitatea de a vedea şi cunoaşte planeta pe care trăim, lucruri, zic eu, imposibile fără cuceririle ştiinţei, observă Sebastian.

- Într-o dimineaţă l-am ascultat pe părintele Arsenie Papacioc, de la Techirghiol care spunea: „Omul are o măreţie divină". O fiinţă extraordinar de frumoasă creată după chipul şi asemănarea divinităţii. Deci, noi avem totul. Toate descoperirile ştiinţei folosite pentru confortul nostru au ajuns să facă din noi o civilizaţie de handicapaţi. Nu mai putem trăi fără medicamente, operaţii, asigurări sociale, etc. Noi, fiinţe divine, am ajuns dependenţi, sclavii tehnologiei, când de fapt, esenţa noastră divină poate trăi în armonie oricând cu natura, cât şi cu propriul corp.

Tot acest confort reprezintă nişte proptele jalnice pentru omul care şi-a pierdut conştiinţa esenţei sale divine, care poate tot, are tot, ştie tot. Ca atare, în orice colţ al universului, al creaţiei divine, el poate trăi în pace, în armonie cu natura, fără să o schilodească pentru falsele lui nevoi, egoiste.

Omenia nu o vezi, nu o poţi cuantifica cu instrumente ştiinţifice. Oricum, nimeni nu îşi pierde timpul cu aşa ceva. N-ar câştiga nici un ban. Omul, ca să obţină ceva pentru eul său, adesea face ca altul să piardă. Eul, ca entitate separată, există doar dacă critică, acuză, etichetează, compară, luptă, suferă. De suferinţă poţi scăpa într-o clipă dacă te opreşti să gândeşti la povestea ta personală, la trecutul tău care de cele mai multe ori este nefericit, sau la viitor, sperând şi visând că o să fie mai bine. Astfel, negăm în permanenţă tot ceea ce avem cu adevărat mai de preţ, viaţa noastră în prezent; pendulând între trecut şi viitor, ratăm mereu prezentul, adevărata noastră comoară.

Mintea creează în permanență o infinitate de scenarii ca să-şi justifice existența şi să ne țină prizonierii ei. Pretinzând că ne slujeşte, terminăm prin a fi sclavii ei, sclavii suferinței.

Marii inițiați, adevărații preoți, ajung să simtă divinitatea, Ființa Divină, care este peste tot, în tine şi în tot ce ie înconjoară, tot timpul. O formă de a te păstra în această stare este slujirea celorlalți. Când îi slujeşti pe alții, nu mai eşti tu.. Te-ai pierdut pe tine. E un exercițiu deosebit de puternic şi te ajută să trăieşti în prezent.

Pauzele înainte de a face ceva, fac o breşă în înlănțuirea gândurilor, a dorințelor, care mereu te aleargă spre împlinirea unui scop, ca apoi să te atragă spre altă dorință, altă idee. Şi aşa mereu, tot mai mult, tot mai repede. Mintea aruncă mereu visele, împlinirea lor, într-un viitor care urmează să fie, probabil mai bun decât ceea ce este în prezent şi astfel, neagă prezentul. Viteza neagă prezentul.

Oamenii desăvârşiți nu se grăbesc niciodată. După acest model mă obişnuisem să fac pauze, cât puteam de des. La masă, când mâneam, tăceam pauze între fiecare lingură dc mâncare. Pauzele erau mai multe decât mâncatul.

Tatăl meu se uita la mine şi îmi zicea: „Tu nu mai mănânci deloc?" Se enerva, mă certa. Pentru mine pauzele erau mai importante decât acțiunea, pentru că în pauză simțeam acea bucurie imensă a ceea ce sunt eu şi eram fericit că nu sunt acest trup de carne, limitat, supus suferinței. Domnul Iisus spunea: „Nu vă fie teamă, eu am depăşit lumea". Lumea este mintea.

Admirarea frumuseții naturii, a culorilor, a luminii, este o metodă de a te opri din gândirea permanentă ce provoacă adesea griji, dorință, speranță, fiică,

dezamăgire. De exemplu, iei o floare şi o priveşti. Cauți să o simți, îi percepi mirosul, observi forma petalelor, a frunzelor, te bucuri de frumusețea ei, şi mintea tace.

O altă modalitate este îndreptarea atenției spre sunetele din natură, ciripitul păsărelelor, susurul pâraielor, foşnetul valurilor, al lanului de grâu sau al frunzelor care se mişcă în adierea vântului.

Dacă te afli într-o situație stresantă de care devii conştient şi incapabil să o elimini, te poți retrage fiind atent la o părticică de natură, urmărind forma, culoarea, sunetul.

Dintr-un instrument creator, poți spune că mintea a ajuns să fie diavolul. De ce? Ea nu ştie decât să judece, ea supraviețuieşte numai dacă acuză, critică, e nemulțumită, îşi creează situații de nemulțumire. Potențialul ei creativ este folosit de civilizația noastră într-un sens tot mai distructiv şi, în fapt, autodistructiv.

Dar să revin la o întâmplare interesantă ce mi-a rămas vie în memorie confirmându-mi legătura pe care încă o avem cu strămoşii noştri.

Cu ani în urmă, când am făcut o drumeție pe munte, undeva în zona „Babele" am văzut cum ies din pământ „fuioare" de lumină multicoloră care se îndreaptă spre cer; o imagine în fața căreia am rămas mut de încântare. Trecând mai departe, la un moment dat, am simțit că simt privit. Când m-am întors am văzut un cap mare de dac, cu plete şi barbă neagră, cu privirea plecată într-o atitudine smerită, împăcată.

Apoi, după ce am luat bilete, aşteptam să coborâm. Am simțit iar că sunt privit şi am văzut undeva în spatele meu, la o distanță de câțiva metri un călugăr, în mărime reală; avea o glugă pe cap şi purta barbă. Mi s-a

părut că e aceeaşi barbă, avea tot o atitudine smerită şi privea în jos.

Atunci, mi s-au înmuiat picioarele şi mi s-a făcut frică de realitatea aceasta care este lângă noi şi pe care ceilalți nu o văd încă.

Sebastian ascultase cu atenție. Erau informații interesante, multe le ştia, nu chiar în aceeaşi formă, dar oricum asemănătoare. Accepta experiențele spirituale cu interes, curiozitate, nefiind legat de o gândire rigidă, fixistă. Totuşi, avea câteva repere clare, preluate de la „Inimă de Aur". Era convins că tot ce face, de la gând, privire, gest, vorbă, faptă i se înregistrează şi după ce pleacă din viață se întâlneşte cu tot ce a făcut; din acest motiv avea frică doar de el şi încerca să nu greşească.

Cum făcea? Căutând să-şi orienteze existența spre cele două mari acumulări pozitive din viață: cunoştințele ştiințifice din toate domeniile care îl ajutau să fie mai bun şi faptele de iubire. Era conştient că la ambele capitole avea deocamdată note cam mici, dar măcar ştia încotro se îndreaptă.

- Ei, ce credeți despre ce v-am povestit? întreabă Daniel aşteptând cu o oarecare teamă răspunsul lui Sebastian.

- Mi-a făcut o reală plăcere să vă ascult şi recunosc că o mare parte din relatările dumneavoastră îmi sunt cunoscute, nu neapărat ca formă de prezentare, ci mai ales ca idei, realități ale lumii spirituale.

Chiar ultima întâmplare pe care mi-ați povestit-o din zona „Babele" mi-a adus aminte că şi Corina a avut o trăire ce confirmă în parte ceea ce mi-ați spus dumneavoastră.

-La ce va referiți? M-ați făcut curios, răspunse Daniel. Dar dacă sunteți obosit putem vorbi şi altă dată. Văd că deja este ora 3 dimineața.

Holul era gol. Doar ei şi recepționerul se mai aflau la acea oră acolo. Strada se liniştise. Prin geamul mare, luminile din stradă, de un galben cald, îşi delimitaseră teritoriul. Au ajuns la pace, acceptând însoțirea cu întunericul nopții care, deşi mai puternic, în oraş făcea doar să evidențieze mai mult frumusețea şi strălucirea luminii. Surprins de vraja clipei, Sebastian auzi în gând cântec de rugăciune:

„Când se lasă înserarea pe pământ şi se aşterne liniştea aducând vremea odihnei şi a somnului obştesc, paletele strălucitoare închipuite de norii poleiți cu aurul amurgului îmi par a fi cămara Ta.

Foc şi porfiră, aur şi azur, grăiesc proorocind despre frumusețea negrăită a cereştilor Tale sălaşuri şi cu glas de prăznuire strigă:

Slavă Ție în ceasul tihnit al înserării,

Slavă fie ce ai revărsat asupra lumii adâncă pace,

Slavă Ție pentru raza de rămas bun a soarelui care apune,

Slavă Ție pentru darul somnului odihnitor,

Slavă Ție pentru bunătatea vădită în întuneric, prin lumina pe care o țeşi în inimile noastre.

Slavă Ție pentru rugăciunile smerite ale sufletului păzit de înger,

Slavă Ție pentru deşteptarea făgăduită în bucuria veşnicei zile neînserate,

Slavă Ție Dumnezeule în veci".

Cu ecoul rugăciunii încă în minte îl privi pe Daniel cu simpatie, zicând:

- Dacă dumneavoastră nu sunteți obosit, eu mă simt bine, e o noapte minunată şi demult n-am mai savurat liniştea întunericului îmbrățişat de lumină. Merg la recepționer să-l rog să ne aducă două ceaiuri, fac unul tare bun aici, aromat cu plante de-ale lor, iți vine să-l ții în gură şi să nu-l mai înghiți.

- Da, vreau şi eu, răspunse Daniel, întinzându-se în fotoliu pentru a găsi o poziție mai confortabilă.

După câteva minute, recepționerul sosi la masa lor cu două ceşti mari de ceai, aburinde, puse pe o tavă cu ornamente din Grecia antică. Alături era un şervețel, zahăr, miere şi câte o cutiuță mică cu lapte. Aroma era într-adevăr deosebită şi Sebastian mirosi îndelung aburul ce se ridica uşor din ceaşcă, înainte să soarbă o înghițitură.

- Când ați povestit de „Babele" m-am gândit la Corina care, într-o stare mai specială, a văzut şi ea ceva asemănător acolo.

Daniel devenise foarte atent la relatarea lui Sebastian, mai ales că până atunci nu mai cunoscuse pe cineva care să fi avut o experiență asemănătoare cu ce i se întâmplase lui.

- Țin minte că îmi descria cu precizie un anume loc de pe platou, lângă «Babele», unde vedea trei coloane de energie, ca nişte turnuri de lumină. în apropierea lor. simțea o stare de bine, de eliberare, de pace sufletească, cum nu îi era dat să trăiască în viața de zi cu zi. Acestea aveau diametrul de aproximativ 60-80 de centimetri, se aflau la o distanță de aproximativ un metru una față de cealaltă şi erau aşezate în formă de triunghi. Cineva a întrebat-o dacă e posibil ca un om să se poată aşeza între cele trei turnuri de lumină. Corina a răspuns că acest lucru nu e posibil, căci e o zonă foarte puternic

energizată şi sunt extrem de tari oamenii cu o vibraţie atât de înaltă încât să poată intra în triunghi. întrebată dacă ştie pe cineva care să fi intrat în triunghi de-a lungul timpului, Corina a răspuns că vede între coloane, suspendat în aer, deasupra pământului, un chip uriaş de bărbat, cu barbă şi un fel de căciulă pe cap. cu plete îngrijite, care încadrau chipul paşnic, puternic, caracteristic marilor iniţiaţi. Corina crede ca era chipul lui Zamolxis.

Daniel era numai urechi, atent la Sebastian. îi sorbea fiecare cuvânt. Parcă uitase şi să mai respire. O emoţie puternică îl cuprinse. întotdeauna trăise cu această convingere în suflet. Exaltat. îl întrerupse pe Sebastian:

- Forţa românilor este ascunsă în cunoaşterea trecutului spiritual al neamului nostru, al strămoşilor care au trăit în lumină şi dragoste de Creator, înainte de venirea Mântuitorului pe pământ. De aceea. învăţătura lui Iisus a fost primită atât de uşor pe meleagurile noastre, căci strămoşii noştri aveau deja în ei firescul de a trăi în pace, bună înţelegere, dragoste şi respect pentru Natura pe care o recunoşteau ca fiind reprezentarea Divinităţii pe pământ. Noi trebuie să recunoaştem comoara spirituală moştenită de la strămoşii noştri, să o redescoperim şi, pe acest fundament, învăţătura lui Iisus să lumineze întreaga lume, prin sufletele noastre.

Numai aşa, prin aceste valori spirituale, poporul nostru îşi poate dobândi demnitatea pe care am avut-o odată şi o putem duce mai sus, acolo unde destinul nostru a fost hotărât de Dumnezeu.

Mai rămâne ca noi, fiecare român, să contribuim cu viața noastră la împlinirea lui. Vai celor care nesocotesc voia Domnului.

Sebastian rămase surprins să descopere atâta pasiune şi viață la acest om atât de retras şi liniştit pe care îl crezuse incapabil de emoții puternice, de o voință de acțiune atât de vie ca cea de acum.

- Da. sunt de acord cu ce spuneți, şi ca o completare a celor afirmate de dumneavoastră am să redau o discuție pe care a avut-o Corina cu „Inimă de Aur ', la câțiva ani după ce a plecat dintre noi. Dându-şi răgaz să-şi adune gândurile, Sebastian sorbi o gură de ceai, lăsând aroma lui să-i cuprindă toate simțurile.

Daniel profită de pauză şi luă ceaşca de ceai, adulmecând îndelung înainte să ia o înghițitură. Emoțiile ce îl stăpâneau s-au mai domolit.

Sebastian continuă:

- Întâlnirea a avut loc într-o grădină cu mulți pomi, un loc plin de verdeață, luminat plăcut, dar fără să existe o sursă anume a luminii.

„Inimă de Aur" zâmbeşte, o recunoaşte şi o îmbrățişează cu căldură. Corina avea să fie un fel de intermediar între cei de jos, colegii aflați înjurai ei şi „Inimă de Aur", căci numai ea îl putea vedea, auzi, având posibilitatea să transmită cuvintele lui.

- Voi încerca să redau cât de cât, dialogul între grupul aflat în jurul Corinei şi „Inimă de Aur", căutând să surprind ideile principale ce au fost discutate.

Ca un copil ce îşi regăsise jucăria preferată, Daniel era complet absorbit de povestea lui Sebastian, în care el credea cu toată ființa:

Grupul (G): Ce sfat ne puteți da?

„Inimă de Aur” (IA): Să nu uitați ce v-am învățat şi să fiți exemple pentru ceilalți, căci numai aşa îi puteți convinge.

G: Şi pentru poporul român?

IA: Să devină Mecca, aşa cum este scris.

G: Ce putem noi să facem?

IA: Să țineți cont de ce ați învățat.

G: Ce ne aşteaptă în viitorul apropiat din punct de vedere economic, politic?

IA: Nu sunt aşa de importante pentru evoluția voastră.

G: Este ceva foarte important?

IA: Credința. Adevărata credință şi adevărata religie.

G: Care este adevărata credință, adevărata religie?

IA: Cea transmisă.

G: Ne puteți spune ceva despre viitorul țării?

IA: Depinde de voi ceea ce va fi. încă va mai puteți salva. Mai aveți o şansă.

G: Cum?

IA: Să schimbați totul. Să fiți mai buni, de la gând, vorbă, faptă, începând de azi... începând de ieri...

G: Toate bolile corpului fizic provin de la modul de gândire?

IA: Vin de la greşeli.

G: Toate afecțiunile sunt plata pentru greşelile noastre?

IA: Da, din prezent şi trecut.

G: Deci, ca să nu fim bolnavi trebuie să nu facem greşeli?

IA: Da.

G: Dar, de cele mai multe ori numai prin greşeli învățăm.

IA: Şi de aceea suferim.

G: Mai este multă suferință pentru neamul nostru?

IA: Oho... Nu vrem să învățăm din greşeli.

G: Nu învățăm că nu înțelegem sau ne este lene?

IA: Nu realizăm că de la greşeli ne vine suferința.

G: Suntem rămaşi în urma altor țări?

IA: Nu. Ca inteligență, cultură, sensibilitate suntem în multe privințe superiori.

G: Deci, putem şi în plan economic să ne ridicăm?

IA: Da, dar (îi venea greu să pronunțe cuvântul) suntem parşivi.

G: Ce vă doriți cel mai mult?

IA: Să vă văd realizați spiritual; să nu vă pierdeți 1 Să nu uitați de Dumnezeu!

G: îmi cer scuze că pun o întrebare poate nelalocul ei. Unii vorbesc că Domnul Iisus Cristos este o invenție a oamenilor. Ce ne puteți spune? A existat cu adevărat şi este fiul lui Dumnezeu?

După o scurtă pauză, cu vocea fermă şi foarte serioasă răspunde:

IA: Cu adevărat este fiul lui Dumnezeu.

După încă o pauză a mai adăugat:

IA: Ar vrea ei să fie o invenție...

G: Despre actul de vindecare ce ne puteți spune?

IA: Vindecătorii să-i învețe pe oameni să nu mai greşească. Vindecarea nu e totul. Cei care-şi ajută semenii să o facă pe cât posibil dezinteresat. Misiunea tuturor este să evoluăm, şi numai cu ajutorul credinței putem. învățați-i pe oameni să se întoarcă la credință, să-l recunoască pe Dumnezeu şi dacă., o vor face, vor primi bonificații, li se va uşura soarta.

G: Putem deranja „cerul" de câte ori avem nevoie?

IA: Nu, învățați să vă descurcați singuri.

G: Dacă greşim, putem cere sprijin, să fim ajutați? IA: învățați să nu greşiți.

G: în încheiere ce ne puteți spune?

IA: Iubiți-vă şi îngăduiți-vă!

Urmară câteva clipe de tăcere. Daniel, pierdut în gânduri privea pe geam. Fusese o noapte de vis. Se ridică din fotoliu, îi mulțumi lui Sebastian şi ceru îngăduința să păstreze legătura. După atâția ani, întâlnise un om cu o gândire asemănătoare cu a lui. Era minunat. A băut ultima gura de ceai, a chemat liftul şi s-a retras în camera lui, însoțit de ecoul celor discutate.

Sebastian a rămas pe fotoliu. Deşi nu dormise toată noaptea, nu se simțea obosit. Vorbise despre lucruri atât de dragi lui, iar în interior se simțea bine. Zorii zilei se furişau încet pe străzile oraşului adormit încă, cucerind tainic, metru cu metru, vechea metropolă.

Sebastian ieşi pe strada aproape pustie la acea oră. Brusc îi veni chef să se plimbe. Pomi la pas, bucurându-se ca un copil de tot ce-i oferea simțurilor legendarul oraş. Atena.

Cap. 9 - LA SFÂNTUL NECTARIE

Corina îl bătu uşor pe umăr. Sebastian deschise ochii, autocarul se oprise. În faţă se afla intrarea în mănăstirea unde trăise şi se afla îngropat Sfântul Nectarie. Dimineaţa plecase din portul Pireu, cu vaporul, către insula Eghina. Ajunşi pe insulă, autocarul i-a dus până la mănăstire, trecând pe lângă nenumărate livezi de fistic, Eghina fiind numită şi «patria fisticului». Sebastian era bucuros fără să ştie de ce. Avea încă proaspăt în memorie viaţa Sfântului Nectarie povestită cu atâta har de preotul-ghid şi încercă să fie pregătit pentru întâlnirea cu sfântul.

Mănăstirea se afla într-o oază de verdeaţă, nesfârşite reflexe de culori şi lumină, flori de nuanţe incredibil de vii, de la portocaliu, roşu, galben, combinaţii pastelate care-ţi tăiau respiraţia cu frumuseţea lor.

La intrare se distingea o zonă în care se aflau chiliile măicuţelor. Apoi urma biserica veche cu moaştele Sfântului Nectarie şi mormântul sfântului. Trecând printr-un fel de arcade, ajungeai în faţa unor scări largi care coborau în serpentine, împrejmuite de cascade de flori al căror colorit îţi lua ochii. Jos se află biserica nouă, impunătoare, imensă, o bijuterie a ortodoxiei.

Grupul ajunsese la biserica veche, sărutaseră pe rând moaştele Sfântului Nectarie, apoi au mers la mormânt pentru a se închina.

Bucuria stăruia în sufletul lui Sebastian. Curios să vadă mormântul şi căutând în minte să înţeleagă cauza bucuriei sale, păşea încet în rândul format de pelerinii veniţi să se închine la mormântul sfântului. Se aflau cam la 7-8 metri de locul sfinţit.

Fără să vrea, a ridicat ochii deasupra mormântului. Cam la doi metri deasupra, plutea în aer un glob de lumină auriu, cu sclipiri argintii. Toate gândurile din minte au dispărut ca prin minune. Lumina cădea pe toți pelerinii care se apropiau şi sărutau mormântul ori se închinau. Lipsa gândurilor, a emoțiilor, grijilor, îndoielilor, a percepțiilor pe care ți le oferă corpul fizic, plăcere, durere, miros, gust, presiune, tensiune, pe care adesea le identificăm ca fiind „eu", îi descopereau lui Sebastian un adevăr intuit mai demult, dar încă neexprimat. Exista şi în afara tuturor simțurilor corpului fizic şi al emoțiilor . Atâta pace, atâta linişte, bucurie în pace. Parcă plutea, apropiindu-se de mormânt. Exista ca un martor, un observator învăluit în vraja păcii, în afara scenei tumultuoase a vieții, unde corpul lui era doar o marionetă, un mecanism condus de fire nevăzute.

La un moment dat vede cum unul din pelerinii îngenunchiați la mormântul sfântului, cu fața lipită de marmura rece, se aprinde tot de o lumină aurie la contactul cu una din razele ce veneau din glob. Persoana plângea molcom, nestingherită de pelerinii care treceau pe lângă ea. La alte persoane, atingerea razelor venite de la glob producea mici sau mari explozii de lumină de diferite nuanțe şi culori care, cuprindeau doar capul sau anumite regiuni ale capului, gâtul, inima, nivelul stomacului, şoldurile, rar întregul corp. în această stare, Sebastian a ajuns la mormânt, s-a închinat, l-a sărutat, l-a ocolit şi a ieşit pe partea cealaltă a încăperii. îndepărtându-se de mormânt, s-a aşezat pe o bancă din grădina mănăstirii. Globul de lumină a dispărut, ori nu-l mai vedea el, nu ştia.

Încet, pe nesimțite, acea stare ireală de pace a început să se retragă, să facă loc emoțiilor, gândurilor, simțurilor. Un sentiment puternic de iubire i-a umplut inima şi a început să plângă. Şi-a luat capul în mâini pentru a nu fi văzut de ceilalți vizitatori. începuse să gândească şi să reacționeze după şabloanele lumii în care trăia. îi păsa de ce ar fi gândit alții despre el. în gând, îi mulțumea Sfântului Nectarie pentru darul pe care-l primise. De câte ori nu încercase să mediteze, de câte ori nu visase la acea stare de pace, dar nu o obținuse niciodată prin voință proprie. Acum, fără nici un efort, i s-a dat. Era conştient că fusese un dar, căci el, prin străduniile lui, nu reuşise, iar acum, dintr-odată, s-a întâmplat.

Cap. 10 - BACIUL ION

Orăşelul de provincie încetase de mult să fie un refugiu preferat numai de pensionari. Situat la poalele munților, cu ceva mai puțin de 10.000 de suflete, devenise în ultimii ani ținta locuitorilor marilor oraşe, dornici de puțină linişte şi aer curat.

Sebastian locuia spre marginea de nord a oraşului, pe o stradă proaspăt asfaltată, la o casă cu două camere, fără etaj, dar cu pod mansardat şi amenajat pentru a fi locuit. Casa era zdravănă, dar cam scorojită pe dinafară şi i-ar fi prins bine o renovare de exterior. Curtea era destul de mare, aranjată cochet, cu multe flori, şi un balansoar aşezat lângă un nuc mare care umbrea aproape trei sferturi din casă. în fundul curții se zărea o cuşcă robustă din care se vedeau două labe mari pe care se odihnea capul imens şi lățos al unui câine ciobănesc. Crescută în preajma copiilor, si mai tot timpul în prezența oamenilor, Mora, cățeaua lor, era blândă şi afectuoasă, în ciuda dimensiunilor uriaşe. Avea însă un lătrat gros şi sonor care, în mod firesc, speria oamenii străini.

Întors de curând din excursie şi având încă nişte zile libere, Sebastian stătea în curte jucându-se cu Mora, care îi era tare dragă, căci o avea de mică, de la două luni, când au primit-o de la unchiul său, cioban la stână.

Ținea tare mult şi la baciul Ion, om aspru şi blând, cu dragoste de animale şi de natură, de care nu vroia să se despartă decât atunci când va muri. Lăsase cu limbă de moarte să fie îngropat la marginea stânei.

Era un om tare credincios, cum rar este dat să vezi. Când se trezea, se închina şi spunea «Tatăl nostru»,

înainte să înceapă o noua zi, înainte să mănânce, se închina şi spunea o rugăciune de mulțumire, înainte să se apuce de treabă, se închina şi se ruga de spor la lucra; când găta munca, se închina şi mulțumea că treaba a mers bine. Când avea necazuri, neştiind de unde vin, o dată cerea iertare, că poate sunt pentru păcatele lui, apoi mulțumea, că îl întărea în credință. La culcare, bineînțeles că se închina şi mulțumea lui Dumnezeu că l-a mai îngăduit o zi să petreacă pe acest pământ.

Aducându-şi aminte de baciul Ion şi de un prieten al lui, Matei, care dorea tare mult să-l cunoască pe baci, se hotărăşte să-i facă o vizită de o zi-două la stână, mai ales ca încă avea liber. îl sună pe Matei şi acesta acceptă bucuros invitația. A doua zi dimineața, pe la şase, Matei îl aştepta la poartă cu maşina, iar pe la prânz ajungeau la stână.

Câinii i-au simțit de departe şi, cu toții, lătrând fioros, s-au repezit spre ei. Un fluierat scurt al baciului i-a potolit imediat. Când s-au apropiat, Ursu. un ciobănesc mioritic imens, tatăl lui Mora. recunoscându-l pe Sebastian, i-a venit în întâmpinare, dând vesel din coadă şi gudurându-se la picioarele lui. Blana lui mirosea mai mult a oaie decât a câine.

Baciul i-a primit cu căldură, l-a îmbrățişat îndelung, cu bucurie pe Sebastian şi a făcut cunoştință cu Matei.

- No, dară pe mine mă îngăduiți o țâră, că mai am ceva treabă cu oile. Apoi om şede la masă şi mai povestim.

După ce au terminat de muls oile, baciul i-a lăsat pe ciobanii mai tineri să pregătească laptele pentru brânză şi a revenit la cei doi musafiri care îşi făcuseră de lucru cu pregătitul lemnelor pentru foc. în timp ce Sebastian

şi Matei gustau din jintița, urda şi brânza de oaie, baciul pregătea la ceaun un bulz după o rețetă pe care Sebastian o va putea divulga numai după moartea baciului. Cei doi musafiri primiră fiecare câte un bulz zdravăn. Abia îl țineau între palme. Era încă fierbinte, cu urme de jar, iar aburul de mămăligă cu brânză de oaie şi ce mai avea în conținut iți lăsa gura apă.

S-au aşezat cu toții la masă, baciul s-a închinat, a făcut o cruce mare peste mâncare şi a mulțumit lui Dumnezeu în cuvinte simple dar pline de credință pentru ziua care tocmai se încheia şi pentru mâncarea cea gustoasă şi îndestulată.

Urmărindu-l pe baci. Matei şi-a adus aminte de omul simplu de la țară pe care-l cunoscuse cu câțiva ani în urmă şi a cărui credință i-a încurajat apropierea de Iisus.

După ce au terminat de mâncat, s-au aşezat lângă focul mocnit, sub cerul pe care începeau să atârne din ce în ce mai multe stele, cu dulăii moțăind la picioarele lor, într-o adormire semitrează, căci la orice mişcare suspectă ciuleau urechile, gata să apere stâna de orice intrus.

Plăcându-l pe Matei, baciul i-a povestit pe îndelete întâmplări din traiul la stână şi cum mereu s-a însoțit în viața lui de credința în Dumnezeu trăită liber, în natură, fără să simtă nevoia unor intermediari.

Ascultându-l, Matei a simțit imboldul să-i spună câteva cuvinte despre „Ion cel Simplu”, un om de la țară, cu puțină carte, dar care uimise lumea cu minunile şi credința lui în Dumnezeu. Sebastian îl cunoştea şi el pe acest om.

Baciul devenise atent ca şi cum veşti importante, dintr-o lume îndepărtată, ajungeau acum la el. îi zise lui Matei:

- Dară, dacă există un asemenea om şi matale l-ai cunoscut, povesteşte-mi şi mie despre el, că poate m-oi lumina şi eu puțin. Baciul şedea pe un buştean zdravăn. Luă doua-trei lemne şi le aruncă pe foc, îşi căută o poziție mai bună, pregătindu-se să-l asculte pe Matei. Un lemn trosni în foc şi o scânteie ateriză pe blana lui Ursu. Sfârâi o clipă şi se stinse. Ursu ridică brusc capul lui imens, ciuli urechile pentru o clipă, apoi se culcă la loc.

Matei începu să vorbească:

- Undeva jos, la vale, într-un sat străbătut de un râu, cu holde bogate şi coline blânde, împădurite ori acoperite de livezi, trăieşte un om, țăran simplu şi cu frică de Dumnezeu. Dar mai mult decât frică, când îl întâlneşti, te uimeşte dragostea lui de neclintit pentru Domnul Iisus Cris- tos, pe care îl consideră a fi Fiul lui Dumnezeu şi Dumnezeu însuşi.

- Deşi nu am multă carte şi nu prea am citit, aşa simt şi eu când mă rog, îl întrerupse baciul.

- Nici „Ion cel Simplu" nu are multă carte. Atât, cât să ştie a scrie şi să citească, în rest, „Cerul" îi vorbeşte din cartea Sa, iar el ne spune nouă, cei care vrem să-l ascultăm, răspunse Matei, apoi continuă:

- E un om simplu, dar noi nu-l cunoaştem şi nu-l înțelegem în tot ce zice şi face. Un trimis al lui Dumnezeu care, ca şi acum 2000 de ani, când Sfântul Ioan Botezătorul ieşea din pustie să propovăduiască venirea Domnului Iisus Cristos şi să pregătească calea înaintea Domnului, la fel şi acum, el ne vorbeşte de

venirea Mântuitorului, despre Judecata sau Mântuirea noastră.

- D'apăi era şi vremea să apară un asemenea om, dar mare minune că el este la noi în țară. Mare gând o avea Dumnezeu cu neamul nost'. Da parcă io țin minte că scrie undeva, la Carte, că Ilie va fi înainte mergător la cea de-a doua venirea a Mântuitorului. El să fie?

- Nu ştiu, baciule. Dar omul acesta spune că România este barca lui Dumnezeu pentru salvarea lumii şi a pământului, aşa cum a fost pe vremuri Arca lui Noe pentru salvarea viețuitoarelor de pe pământ când a venit potopul.

Mi-aduc aminte cum odată, dorind să merg cu nepoata mea la dânsul, l-am sunat să văd dacă este acasă. Am să repet dialogul avut, ca să vezi, baciule, că dânsul e cu Dumnezeu în gând toată ziua, orice ar face.

- Dară, aşa şi trebuie, căci fără El nu am avea nimic şi noi nu am fi nimic.

- Iată cum a decurs scurta convorbire:

- Bună seara nenea Ioane!

- Bună seara!

- Sunt Matei, cel care a mai fost la matale şi sâmbăta trecută.

- Da, te văd. Să fii binecuvântat de Maica Domnului şi Domnul nostru Iisus Cristos.

- Aş vrea să trec mâine pe la matale, cu nepoata mea, cu soția şi cumnata mea.

- Dumnezeu să va ajute şi să veniți cu bine.

- Cu ajutorul lui Dumnezeu sosim pe la matale pe la prânz.

- Aşa să vă ajute Dumnezeu. Veniți cu bine. Vă aştept.

Apoi am ajuns la dânsul a doua zi, ne-a binecuvântat, am intrat în casă şi fiecare dintre noi am trăit timp de câteva ore ca într-o altă viață, într-o altă lume în care toate preocupările sunt legate doar de cunoaşterea şi de slujirea lui Dumnezeu, în prezența iubirii sale nesfârşite. Au fost ore în care am înțeles că singurul scop al vieții noastre pe pământ este redescoperirea lui Dumnezeu în lume şi în noi înşine şi slujirea Lui, din dragoste, nu de frică.

Înainte de a ne despărți, „Ion cel Simplu" ne-a spus să mergem la Troița Maicii Domnului şi la râu, la Domnul Iisus Cristos, să luăm apă sfințită şi să ne rugăm Maicii Domnului şi lui Iisus.

Ne-a mai întrebat pe fiecare în parte dacă mai avem ceva de spus. Apoi s-a uitat spre mine şi mi-a zis: «Iar tălică să te rogi Maicii Domnului şi Domnului nostru Iisus Cristos şi vei vedea chipul meu adevărat. Ai grijă, să nu fii amăgit, unii vor zice că în loc să-ți trăieşti viața şi să te distrezi, tu te-ai apucat să posteşti şi să-l cauți pe Dumnezeu? Aşa vor încerca unii să te amăgească. Roagă-te şi ai grijă să nu fii amăgit, că şi cei din urmă vor fi cei dintâi, şi cei dintâi vor fi cei din urmă».

Nepoata mea a rămas pe gânduri şi, după câteva secunde l-a întrebat:

- De ce este aşa? Nu mi se pare drept!

- Ce nu ți se pare drept?

- Ca cei care toată viața s-au rugat şi au făcut fapte bune pot fi cei din urmă.

- *Dar nu v-am spus? Aveți grijă să nu fiți amăgiți! Căci vine unul pe care tu îl crezi că ți-e prieten sau una pe care o crezi că ți-e prietenă. Şi te amăgeşte cu vorbe: că nu ți-ai trăit viața... că ai şi tu dreptul să te distrezi... că doar nu te-ai făcut călugăriță... te amăgeşte şi din cel*

dintâi ai devenit cel din urmă. Iar altul, care până ieri a fost cel din urmă astăzi spune: ia să nu mai greşesc, să mă rog Maicii Domnului şi Domnului Iisus Cristos să nu mai greşesc, îşi lasă toți prietenii de chef şi de distracții şi se întoarce cu tot sufletul la credință. Vezi? Acesta ajunge cel dintâi.

Aşa că, e bine să ştiți... Să nu fiți amăgiți; că nu ştii pe cine întâlneşti în fața ta, în drumul tău! Tălică zici câți este prieten sau prietenă, dar nu ştii că Satana poate lua orice înfățişare? Şi dacă nu eşti pregătit, te-a amăgit. Şi din cel credincios, poți deveni necredincios. Şi din cel dintâi, poți deveni cel din urmă.

Trebuie să fii credincios până la sfârşit. Aşa să te găsească Mântuitorul!»

Şi apoi zice:

- Şi acum, că v-am spus cum vă poate amăgi Satana, vă întreb. Când plecați la drum, dacă v-o ieşi ceva rău în cale, cu ce vă apărați? Cu ce armă? Ce armă aveți la voi să vă apărați?

Ne uitam întrebători unii la alții; când o vedem pe soția lui nenea Ion că-şi face semnul crucii.

Îmi dau seama şi răspund:

- Cu crucea, nenea Ioane, şi îmi fac semnul crucii.

- Da, cu crucea. Cu crucea pe care a fost răstignit Mântuitorul.

Să ştiți, întotdeauna, înainte de a pleca la drum să vă rugați, să vă faceți semnul crucii şi aşa să rămână; toată ziua să fiți cu gândul la Dumnezeu şi să spuneți „Tatăl Nostru”.

Că se apropie timpul când va veni Mântuitorul la Judecată sau la Mântuire. Eu zic că bine ar fi să vină la Mântuire, că dacă va veni la Judecată...

- Vremea s-a apropiat, dar nu ştii clipa când vine Mântuitorul. Şi să te găsească pregătit.

- Aşa e, mare dreptate are omul acesta, spuse baciul. întrerupându-l pe Matei. Eu, ca să mă ajut să nu uit. am făcut acolo, în partea de răsărit a stânei, lângă povârniş, o troiță, la fel ca cea pe care am văzut-o odată când am fost jos, în oraş. Am cumpărat şi două icoane, una cu Sfânta Treime şi alta cu Maica Domnului, le-am dat la preot să le sfințească şi le am în troiță. Acolo merg şi mulțumesc lui Dumnezeu pentru darurile lui, mă rog când am necazuri şi cer ajutor. îmi cer iertare când am sufletul greu pentru păcatele pe care le fac şi eu.

Matei continuă:

- Şi „Ion cel Simplu , ajutat de oameni, a ridicat o troiță a Maicii Domnului, o cruce mare pe malul râului şi chiar o biserică mică, la drum, ca oamenii să-şi amintească mereu de Dumnezeu.

La râu, în dreptul crucii, unii oameni au văzut în repetate rânduri chipul Mântuitorului oglindit pe luciul apei. Şi eu am fost de mai multe ori la râu dar numai o singură dată am văzut chipul Domnului Iisus Cristos, atunci când „Ion cel Simplu" a fost cu noi.

- Şi cum, ai văzut chipul Mântuitorului? Zău, nu-mi vine să cred, spuse baciul, dând din cap a îndoială, dar abia stăpânindu-şi curiozitatea să afle cum s-a întâmplat.

Ba da, ai răbdare, să auzi cum a fost, îi răspunse Matei. Eram vreo 25 de oameni în curtea lui nenea „Ion cel Simplu şi înainte de a pleca la râu ne-a zis: «Iată, vom merge la troița Maicii Domnului şi la râu, la Domnul Iisus Cristos şi mă voi ruga. Şi cine se va face vrednic să vadă, va vedea şi cine nu... nu va vedea».

Şi am plecat. Când am ajuns la troiță, „Ion cel Simplu” a scos apă din fântână, ne-a turnat în palme să ne spălăm fața, ne-am rugat Maicii Domnului, apoi am plecat la râu. Dar înainte de a scoate apă, a spus: «Acum 2000 de ani. Sfântul Ioan Botezătorul boteza în râu, cu apa, iar acum Omul vă toarnă apă să vă curățiți. »

Am ajuns la râu. Ne-am înşirat de-a lungul apei, „Ion cel Simplu” s-a depărtat câțiva metri de noi, şi-a ridicat privirea şi mâinile spre cer şi a început să se roage lui Dumnezeu şi Maicii Domnului.

Ca la un semnal, unii dintre noi au început să vadă şi să strige:

- Uite crucea!
- Uite cununa de spini!
- Uite chipul Domnului Iisus Cristos! »

Eu nu vedeam nimic. Atunci, mi-am zis: «Doamne, eu sunt păcătos. Cum să văd eu, un păcătos, chipul Tău? Nu pot, Doamne, să văd chipul Tău».

Întorc capul şi-l văd pe „Ion cel Simplu” rugându-se, cu privirea şi mâinile ridicate spre cer. Brusc, simt că nu mai sunt din came. Eram, dar nu-mi mai simțeam corpul. Mintea mi s-a oprit. Privesc luciul apei şi-l văd mai întâi pe Domnul Iisus Cristos, bust, cu cununa de spini pe cap, aşa de clar încât aş fi putut să număr chiar şi spinii. Trei spini erau mai mari, unul în frunte şi câte unul la fiecare tâmplă.

„Ion cel Simplu”, ştiind cum văd, mă întreabă: «Cum vezi cununa de spini? Aşa cum este zugrăvită de pictor în tabloul de la cruce? »

Îi răspund: «Se vede altfel. Cununa e făcută dintr-o mulțime de spini împletiți, de mărimi diferite, dar trei spini sunt mai mari, cam de 5-6 centimetri; unul pe frunte şi câte unul pe fiecare tâmplă. »

«Da, aşa trebuie să se vadă» confirmă „Ion cel Simplu”, «dar pictorul l-a zugrăvit pe Mântuitorul în tablou aşa cum l-a văzut el. »

Apoi, am văzut chipul Domnului Iisus Cristos răstignit pe cruce. Din nou mă întreabă ..Ion cel Simplu”: «Dar troița o vezi?»

Îi răspund: «Troița, nu o văd».

„Da,” spune „Ion cel Simplu”. «Nu le poți vedea pe amândouă. Ori vezi chipul Domnului Iisus Cristos, ori troița Maicii Domnului. Pe amândouă nu le poți vedea. »

Aşa s-a întâmplat, ca în acea zi, cu ajutorul rugăciunii puternice a lui „Ion cel Simplu”, Mântuitorul să ne învrednicească şi pe noi, păcătoşii, ca preț de câteva clipe să gustăm din vederea în duh, dezvăluindu-ne chipul Său.

Un alt lucru foarte interesant pe cere l-am descoperit în prezența lui „Ion cel Simplu” este faptul că atunci când vorbeşte unui grup de oameni, uneori spune cu glas tare o frază sau două, adresându-se unei persoane din grup sau tuturor, iar după despărțire, când cei din grup discută despre cele aflate, unii sau chiar tot grupul, mai puțin o persoană, nu ştiu despre acele cuvinte pronunțate de „Ion cel Simplu”. Pur şi simplu, pentru ei, acea frază nu a existat. De ce? Care o fi cauza?

Baciul, care până atunci ascultase atent se ridică şi merge la coliba unde doarme. Se întoarce având în mână o cărticică. Aşezându-se la loc, mai pune două lemne pe foc, mângâie uşor capul uriaş al câinelui, apoi vorbeşte:

- Pe matale te cheamă Matei. Când ai pus întrebările mi-am adus aminte de Evanghelia după Matei unde, în pilda semănătorului, când Mântuitorul, vorbind unei mulțimi de oameni, este întrebat de apostoli: «De ce le

vorbeşti în pilde?». Uite ce zice aici la carte: «Şi răspunzându-le, el a zis: Pentru că vouă v-a fost dat să cunoaşteţi tainele împărăţiei cerurilor, iar lor nu le-a fost dat. Căci, celui ce are, i se va da, şi va avea din belşug. Iar de la cel ce n-are se va lua şi ce are.

De aceea vă vorbesc în pilde, pentru că ei măcar că văd, nu văd; şi măcar că aud, nu aud; nici nu înţeleg. Şi în ei se îndeplineşte prorocirea lui Isaia care zice: Veţi auzi cu urechile voastre şi nu veţi înţelege. Veţi privi cu ochii voştri şi nu veţi vedea.

Căci inima acestui popor s-a împietrit, au auzit greu cu urechile şi şi-au închis ochii; ca nu cumva să vadă cu ochii, să audă cu urechile, să înţeleagă cu inima, să se întoarcă şi să-i vindec. Dar ferice de ochii voştri că văd şi de urechile voastre că aud».

Ascultând cuvântul Mântuitorului din Evanghelie, Matei şi-a adus aminte de ce-i spusese „Ion cel Simplu" de faţă şi cu alte persoane, dar auzise numai el.

- Aşa e, baci Ioane, unele lucruri îţi sunt date numai ţie şi nu prea ai cu cine să le împărtăşeşti, că aproape nu te crede nimeni.

- Atunci, poate important este să le crezi măcar tu, iar apoi, faptele tale să-i facă şi pe alţii să te creadă pe tine, răspunse baciul.

- Eu cred, baciule. De aceea simt că e bine să-ţi povestesc şi matale ce mi s-a întâmplat în a treia noapte de când mă întorsesem de la „Ion cel Simplu".

- No bine, ficiorule, zi-i, că eu te ascult.

- Era noapte şi încercam să adorm, dar nu reuşeam. Şi cum stăteam aşa, nici adormit, nici treaz, odată mă văd în faţa unei biserici. Uşa bisericii fiind deschisă, îmi fac semnul crucii şi intru. Biserica este goală. Nu era zi de slujbă.

În mijlocul ei, cam pe la jumătatea distanței dintre altar şi intrare, se afla un om, cel care slujea în biserică, îmbrăcat cu o cămaşă lungă până la pământ, înfăşurat cu un brâu la mijloc, cu capul descoperit, cu părul curgând în plete peste umeri, prins cu o bentiță pe frunte, din al cărui trup ieşea o lumină puternică ce iradia în jurul lui şi lumina întreaga încăpere.

Era în picioare, cu fața spre intrare, parcă mă aştepta. În timp ce îmi făceam semnul crucii şi mă îndreptam spre el, mi-a zis: „Să nu spui nimic, că te cunosc după lumină". îmi citise gândul. Aş fi vrut să-i spun că a fost comunism, că nu prea era voie să mergi la biserică... Sunt întrebat din nou: «Unde ai fost până acum? De ce nu ai venit? »

Am tăcut şi am îngenunchiat să mă binecuvânteze. M-a binecuvântat punându-mi mâna dreaptă pe cap şi pe umeri în semnul crucii şi m-am ridicat. în timp ce mă ridicam, fiind cu privirea spre pământ, deodată văd pe o tavă capul celui care îmi vorbea. îmi vorbea şi zâmbea în semn că am înțeles şi am crezut. Atunci mi-au revenit în minte cuvintele: Tălică, să te rogi Maicii Domnului şi Domnului nostru Iisus Cristos şi vei vedea chipul meu adevărat; ai grijă să nu fii amăgit... »

Aerul rece al nopții l-a făcut pe Sebastian să-i ceară baciului un sfeter, o vestă de lână peticită cu bucăți de piele de oaie argăsită. După ce a pus-o pe spate, a luat un băț mai lung de lângă foc şi a strâns jarul în jurul singurului lemn care mai ardea. Apoi a mai luat câteva lemne şi le-a aşezat cu grijă să le prindă pe toate jarul.

Baciul, privind cu drag la cei doi bărbați aşezați lângă foc, ridică mâinile în sus, se uită la cer şi spuse: «Doamne, îți mulțumesc ca mi-ai adus aici, în munții tăi,

oameni care să-mi vorbească de tine şi despre cei care te caută! ».

Ştiți - continuă baciul uitându-se la Matei, când vorbeşti despre Dumnezeu şi oamenii aleşi de El, despre faptele lor, simt din tot sufletul bucurie că trăiesc şi mulțumesc pentru darul pe care mi L-a făcut; Viața.

Căci eu puteam fi mort de mult. Pe la zece ani m-am îmbolnăvit grav, am căzut la pat, nu mâneam, slăbisem tare, eram un schelet. Viața se scurgea din mine. Părinții mei săraci m-au dus odată la doctor, dar acela le-a zis că boala mea nu are leac şi m-au dat acasă să nu mor în spital. Eu zăceam, beam puțină apă, şi aşa treceau zilele. Părinții trebuiau să meargă la lucru, căci nu aveau nici de-ale gurii. Mai primeau ceva brânză de la bunicul meu, care şi el era cioban, dar stătea mai mult la munte cu oile. Bunicul mă iubea tare mult. Şi într-o zi de mai, când coborâse pentru o zi-două de pe munte, venise şi la noi să ne vadă. Țin minte că a intrat în camera unde zăceam, a început să plângă, apoi şi-a şters fața cu palma lui mare şi noduroasă, m-a îmbrățişat, s-a uitat în ochii mei şi mi-a zis: «Lasă, Ioane, că ne facem noi bine şi-oi vedea ce flăcău mare te faci, o să le sfârâie fetelor călcâiele după tine. Ce zici, vii cu mine la munte?».

«Vin», am răspuns eu, că țineam mult la bunicul, «dar nu ştiu dacă pot».

«O să vezi că ai să poți, mi-a zis».

M-a lăsat încet în pat, a ieşit din cameră, a vorbit cu părinții mei şi m-a luat la stână. Ai mei m-au sărutat la despărțire, mama a plâns, tata era trist, a luat-o pe mama pe după umeri şi au rămas aşa uitându-se după mine. Mai târziu am aflat că-i dăduseră lui bunicu şi

cele necesare de îngropăciune, căci nu credeau că o să mai trăiesc.

După un drum istovitor, am ajuns pe înserat la stână. Bunicul a pus pe un pat de scânduri fân proaspăt, mi-a dat să beau zer cald, a glumit cu mine şi m-a lăsat să dorm. Ţin minte că de fiecare dată când mă trezeam îl vedeam pe bunicul într-un colţ al colibei în genunchi şi îl auzeam rugându-se, dar nu înţelegeam ce zice. în acea noapte nu a dormit. S-a rugat până dimineaţa.

A doua zi am băut doar zer şi am dormit. Seara, bunicul înmuia un prosop aspru din cânepă în palincă, mă dezbrăca, mă întindea pe un cojoc de-al lui din blană de oaie şi mă freca cu prosopul până se înroşea pielea, de ziceai că acuma ţâşneşte sângele din mine. Apoi mă învelea cu cojocul, îmi punea o căciulă pe cap, mă săruta pe frunte şi mă lăsa să dorm.

Cam vreo zece zile am băut doar zer şi lapte de capră crud, proaspăt muls.

După două luni, alergam prin stână, mă jucam şi mergeam peste tot cu bunicul. Mă făcusem bine. Dragostea bunicului îmi dădea siguranţă şi, prin el, am îndrăgit la rândul meu stâna, muntele, viaţa de cioban. Atât de mult îmi plăcea, că toamna, când au venit ai mei să mă ia acasă, la şcoală, nu am mai vrut să mă întorc. Bunicul le-a spus că mă angajează la stână şi că din ce câştig o să le trimită şi lor, plus cu ce le da şi bunicul, o să fie un ajutor binevenit pentru ei şi cele două surori ale mele. Deşi părinţii mă iubeau şi ar fi vrut să mă întorc acasă, insistenţa mea să rămân la stână i-a convins până la urmă şi aşa am devenit şi eu cioban.

- Deci e o minune că mai eşti în viaţă şi că mai stăm acum de vorbă, zise Matei.

- Aşa a vrut Dumnezeu, să-mi dea zile, să mă conving că El există, să mă lase să-l descopăr.

- Aşa e, baci Ioane. Boala şi suferința sunt aproape întotdeauna şansa noastră de a ne întoarce la credință mai înainte de vreme. Am avut şi eu o rudă care a fost bolnavă rău, dar n-a răzbit ca matale. Pană la urmă a murit.

- Ce i s-a întâmplat? a întrebat baciul.

- Sonia, aşa o chema, era o fată tare frumoasă, elegantă şi cultă, cunoştea patru limbi străine şi îi plăcea să ştie cât mai mult despre leacurile băbeşti pentru tot felul de boli. Avea o bibliotecă întreaga acasă, numai cărți de medicină naturistă. Şi, cu toate acestea, când a aflat că are cancer, a preferat operația şi tratamentul cu radiații şi chimicale.

Şi eu am fost bolnav. Am fost la un om, „Inimă de Aur", m-a văzut. Fără să mă cunoască mi-a spus ce am, şi am primit de la dânsul un regim sever de alimentație, iar după câteva luni m-am simțit foarte bine. Nici acum nu sunt vindecat complet, dar câtă vreme nu fac abateri mari de la alimentație şi am grijă de felul cum trăiesc, sunt bine.

I-am vorbit Soniei despre toate cazurile de vindecare despre care ştiam. Am discutat cu ea că ar fi bine să facă o curățare a organismului înainte de a începe tratamentului cu citostatice şi cobaltoterapie.

Mi-a răspuns că încă nu este convinsă de eficiența regimului natural. Am fost surprins, căci ştia foarte multe despre terapia naturistă, cum să procedeze, cât timp şi în ce condiții trebuie ținut un regim. Avea un dosar plin cu articole extrase din reviste şi cărți apărute de-a lungul timpului. Ştia multe despre „Inimă de Aur", dar nu era convinsă. I-am sugerat un regim pentru o

perioadă de două luni, care avea pe lângă legume şi fructe în stare crudă, şi câteva alimente pe bază de came şi produse lactate. Nu a făcut mai nimic. Timpul a trecut.

- Soarta n-a lăsat-o, zise baciul. Trebuia să treacă pe acea cărare a vieții.

- Poate, nu ştiu, răspunse Matei, dar Sonia nu a avut puterea să urmeze această cale. A ales soluția medicală. în care lupta cu boala ei o dădeau medicii, medicamentele, nu ea. Am fost mult timp alături de Sonia. Pot spune că din punct de vedere al îngrijirii medicale, n-am avut ce să reproşez. Medicii care au îngrijit-o au fost nişte profesionişti.

Dar boala şi-a urmat cursul, iar starea ei s-a înrăutățit. După un timp, Sonia nu a mai putut merge; a rămas imobilizată la pat. A trăit aşa, chinuindu-se, cam un an.

- În tot acest timp, am avut numeroase discuții cu ea pe teme de spiritualitate ori despre alimentația naturală. îi vorbisem mult şi despre „Ion cel Simplu" şi acum, ar fi vrut să-l cunoască, dar nu se mai putea deplasa. Am luat totuşi o poză a ei şi am plecat la „Ion cel Simplu". Tot drumul m-am rugat lui Dumnezeu să o ajute pe Sonia, să-l găsesc acasă pe nenea Ion. Deşi vorbeam şi cu celelalte persoane din maşină, în gând, cu mintea, m-am rugat mereu. «Doamne, ajut-o pe Sonia. Doamne, ajută-mă să-l găsesc pe nenea Ion acasă. Maica Domnului, ajut-o pe Sonia. Sfinte Ioane Botezătorule, înainte mergătorule, ajut-o pe Sonia. Şi o luam de la capăt».

Dar, când am ajuns cu maşina în dreptul curții lui „Ion cel Simplu" şi l-am văzut în curte, i-am spus doamnei de lângă mine: «Uite-l pe nenea Ion. Sapă în

grădină. » Şi am uitat de rugăciune. în clipa aceea m-am gândit la el ca la un om obişnuit, nu ca la un trimis al lui Dumnezeu.

Atunci, ca şi cum m-ar fi văzut, şi-a luat cazmaua şi a mers la cişmea să se spele pe mâini. Noi am intrat în curte, l-am salutat şi ne-am aşezat pe băncuța din lemn.

„Ion cel Simplu" a venit spre noi, ne-a binecuvântat şi apoi mi-a spus. Te-ai rugat bine, tot timpul drumului, dar când ai ajuns la mine ai uitat cine sunt; un văl, o ceață, ți s-a aşezat pe ochi şi pe cap şi n-ai mai ştiut cine sunt. Dar aşa a lăsat Dumnezeu, să nu ştim unii de alții cine suntem. Dar vom afla la vreme.

Apoi am scos poza Soniei şi i-am arătat-o.

Mi-a spus: «Da, o văd. Este în casă cu mama ei. Acum sunt în casa lor. Este la pat. Să se spovedească şi să se împărtăşească. »

I-am spus că a făcut toate acestea.

«Să se mai spovedească şi să se mai împărtăşească o dată, neapărat!»

După încă o scurtă pauză a mai adăugat: «Mergi la râu, la Domnul Iisus şi ia apă. Apoi mergi şi la troiță şi ia apă sfințită; cu cea de la râu să se spele, iar cea de la troiță să o bea şi dacă va crede, va veni pe picioarele ei să mă cunoască. Şi dacă nu va crede, o să moară. Dar, să se spovedească şi să se împărtăşească neapărat. »

Am plecat. I-am spus Soniei tot ce aflasem şi o vreme nu am mai văzut-o. Când ne-am reîntâlnit, starea ei nu se îmbunătățise. M-a chemat lângă ea şi mi-a spus: «Matei, aş vrea să-ți mărturisesc ceva, un lucru pe care nu l-am spus nimănui. Din tinerețe mă chinuieşte ceva...». Şi mi-a spus ce anume, aşa, ca să înțeleg.

Apoi a continuat cu glas şoptit, dar împăcată. «Să ştii că m-am chinuit câteva zile şi câteva nopți să iau o

hotărâre. Când a venit preotul şi mă gândeam la ce o să mărturisesc, diavolul îmi încleşta gura şi îmi lua mințile de parcă nu mai eram eu. Abia am reuşit să vorbesc şi să mă spovedesc.»

Mi-a cerut să bea puțin suc dintr-o cană, a stat puțin, a mai luat o gură şi a continuat: «Să ştii ca preotul a stat în cumpănă... Era cam... nu ştia ce să facă... Dar, până la urmă m-a împărtăşit».

Vezi matale, „Ion cel Simplu" cunoştea totul despre Sonia. Prezentul, trecutul, chiar şi ce urma să i se întâmple. De aceea a insistat să se mai spovedească şi să se împărtăşească încă o dată; ea nu mărturisise ce era cel mai important de mărturisit, pentru a pleca de aici, dezlegată de cele lumeşti.

În ultimele luni de viață, boala o cuprinsese în totalitate. Era numai răni. O întorceam de pe o parte pe alta numai cu prosopul. Nu mai suporta s-o atingă nimeni. Toii ganglionii îi erau inflamați. în zona gâtului era numai o umflătură. Când puneai mâna, era tare. Parcă era o cărămidă.

Într-una din zile a vizitat-o medicul care a asistat-o de la operație şi până în ultimele zile de viață, precum şi medicul de familie.

La plecare, am stat de vorbă cu amândoi. Au fost sinceri. în această fază o bolii nu se mai recomandă nici un medicament, spuneau că nu trebuie să mai ia nici măcar vitamine sintetice, pentru că şi acestea îi fac rău. Amândoi i-au recomandat, suc de orz, suc de fructe şi legume, precum şi clisme pentru curățarea intestinului gros.

Abia acum Sonia a acceptat varianta de tratament naturist. Cât a mai putut, a ținut regimul cu sucuri. într-o săptămână, ganglionii din zona gâtului au revenit

la normal. Dar era prea târziu. Corpul ei nu a mai rezistat. Boala era peste tot.

Focul mai licărea puțin în vatră. Cărbuni încinşi pulsau în zeci de nuanțe de roşu, răspândind în jur o căldură plăcută.

Chipul baciului era trist. îl impresionase profund suferința acestei femei, lupta ei cu boala, ajutorul pe care l-a primit de la Dumnezeu prin oameni. Dar ce l-a durut cel mai tare, a fost neputința ei de a crede. Deşi primise atâtea „semnale" de la „Ion cel Simplu", din cărțile citite, de la Matei, că întoarcerea din tot sufletul la Dumnezeu, la natură, o poate salva.

Uitându-se la Matei, care se juca cu Ursu, trăgându-l uşor de câte o ureche ca să-l facă să-i dea cu laba uriaşă peste mână, într-o încercare leneşă de a-şi elibera urechea din strânsoarea lui Matei, baciul zâmbi.

- No, că mult am povestit în noapte asta, zise baciul. Aşa te-am ascultat de parcă toată viața mea s-a adunat în ăste câteva ore. Unele cuvinte, ori alte vorbe pe care le-ai zis matale, nu le-am prea înțeles. Dară nu-i bai, că multe am şi înțeles şi mi-or plăcut. Povestea cu fătuca m-o atins la rărunchi. De când sunt copil, mereu mă gândeam la viața Domnului Iisus, la Maica Domnului, la Sfântul Ioan Botezătorul şi mă cuprindea frica. Nu înțelegeam cum e posibil ca Dumnezeu să coboare pe pământ prin Fiul Lui şi lumea să nu-l recunoască, cărturarii şi fariseii, cei mai pregătiți oameni ai vremii, cei mai citiți să nu-L recunoască, să nu i se închide din prima clipă. Aveau mintea plină de legi, de învățătură, dar inima goală, pustie. N-am înțeles cum au fost în stare să-l omoare şi pe Înainte mergătorul Domnului Iisus, pe Ioan Botezătorul. Şi chiar pe însuşi Mântuitorul.

Apoi, citind mai atent, am înțeles că Iisus slujea legea iubirii de Dumnezeu şi de oameni mai presus de legile lor, de dogme şi ritualuri. Lui Iuda, în templu, i-a atras atenția: «Iuda, Iuda, nu mai judeca cu mintea, judecă cu inima şi vei afla adevărul».

Acuma, ascultându-te, am fost puțin tulburat, că ce povesteşti nu se potriveşte întocmai cu ce ştiu eu din carte. Apoi mi-am adus aminte, am ascultat cu inima, şi inima s-a bucurat. Dacă Iisus ar veni între noi, dacă Sfântul Ioan Botezătorul, dacă Sfântul Ilie ar fi între noi, căci lui i se spune «înaintemergător la ce-a de-a doua venire a Mântuitorului », după ce i-aş recunoaşte? Dacă vorbele şi faptele lor nu vor fi plăcute cărturarilor şi fariseilor din zilele noastre, nu se vor potrivi cu înțelegerea lor, cu interesele lor, eu cum o să-i recunosc? Şi, în frământarea mea, gândindu-mă la ce i-a spus Iisus lui Iuda, am găsit un răspuns pentru mine.

Când mă rog lui Iisus sau Maicii Domnului ori sfinților noştri, simt căldură în tot corpul, bucurie în suflet şi pace.

Când mă cobor în oraş, mă uit uneori la televizor şi nu simt nimic din toate astea; ba din contră, mă fac ca un arici. Parcă ar vrea fie să mă bată cineva, ori să sar eu, ca la munte dacă apare un urs. Apoi, când întâlnesc oameni, deşi îmi vorbesc frumos, față de unii simt undeva în interiorul meu o stare de greață, deşi sunt amabili; pe când alții, chiar dacă n-au chef de vorbă ori mă reped, cum a fost un preot, îmi sunt dragi şi nu mă pot supăra pe ei. în timp, am verificat şi am văzut că ce simt este adevărat şi ce gândesc cu mintea, adesea nu se adevereşte. *Am înțeles că mintea mă poate înşela, inima nu!*

Şi de atunci m-am liniştit. Sunt sigur că dacă o să-I văd pe Iisus o să-L recunosc, chiar dacă o să se poarte altfel decât ar vrea unii. Inima nu minte niciodată, ea ştie adevărul dacă nu e împietrită.

Orice veste nouă despre Mântuitor merită ascultată. Nu ştii când şi de unde apare.

Ai dreptate unchiule, intervine Sebastian, care se mulțumise până atunci să asculte.

Şi eu m-am gândit de nenumărate ori şi nu puteam să înțeleg cum înțelepții poporului unde s-a născut şi a trăit Iisus, marii preoți, care ştiau învățăturile vremii pe de rost, uimeau poporul prin ştiința lor, pe Fiul lui Dumnezeu nu l-au recunoscut. La fel mă întreb, ca şi matale, dacă în zilele noastre, Iisus ar apărea între noi, marii oameni de ştiință, conducătorii politici, marii preoți, L-ar recunoaşte?

Căci şi acum, ca şi atunci, nu va avea bani, nici funcții. Nu va avea diplome. Căutam adesea să-mi explic de ce oamenii simpli de pe vremea Lui. L-au recunoscut şi îndrăgit cu atâta uşurință? Şi de ce tot o parte din ei, mulți dintre cei pe care i-a vindecat chiar, s-au lepădat de El. strigând să fie răstignit? Oare nu au fost influențați tocmai de cei care ar fi trebuit să fie primii care să-L recunoască?

Ei. oamenii simpli, când se vor strânge în jurul unui «oarecare» ale cărui vorbe şi fapte îl mărturisesc pe Dumnezeu pot fi cei care să ne atragă atenția. Ei, cei necăjiți, umiliți, păcătoşi, mulți, îngenunchiați de propriile greşeli, care ştiu suferința, acea care le-a spălat sufletul de orgoliu, mândrie, care au uitat să se mai simtă superiori față de semenii lor, ei îl vor recunoaşte. Cum spui matale, unchiule, inimile lor sunt vii, simțurile treze, căci au postit de nevoie, neavând bani.

Matei s-a ridicat, s-a îndreptat spre baciul Ion şi l-a îmbrăţişat. Simţea o mare dragoste pentru dânsul, parcă reîntâlnise un frate mai mare, tare drag.

Gândindu-se la viaţa baciului, Sebastian murmură în gând, mergând spre culcuşul pregătit cu blănuri de oaie.

«Când prunc fiind, te-am chemat cu înţelegere, pentru prima oară, mi-ai împlinit rugăciunea şi mi-ai adumbrit sufletul cu pacea harului Tău. Atunci am înţeles că Tu eşti bun şi fericiţi sunt cei care aleargă la tine. Am început a te chema din ce în ce mai des, iar acum strig:

Slavă Ţie. Celui ce împlineşti cererea pentru cele bune,

Slavă Ţie, Celui ce veghezi necontenit asupra mea,

Slavă Ţie, Celui ce tămăduieşti neputinţele şi scârbele prin trecerea vindecătoare a timpului,

Slavă Ţie, Celui ce singur ştii de ce îngădui să fim prigoniţi pe nedrept,

Slavă Ţie, Celui prin care nici o pierdere nu e de neînlocuit şi tuturor le dăruieşti viaţa de veci,

Slavă Ţie, Celui ce faci nepieritor tot lucrul cel înalt şi bun.

Slavă Ţie, Celui ce ne-ai făgăduit reîntâlnirea cea dorită cu cei de aproape ai noştri adormiţi întru nădejdea învierii,

Slavă Ţie, Dumnezeule în veci!»

Cap. 11 - DIN NOU ACASĂ

Ajunşi în faţa casei lui Sebastian, maşina opri şi Matei îşi luă la revedere. Se simţeau bine împreună, fără să vorbească prea mult. Prietenia lor îi făcea să simtă, o dată în plus că pe lumea aceasta nu sunt singuri.

De cum intră în curte, Mora se repezi la el, dând din coadă şi căutând cu insistenţă mâna stăpânului ca să fie mângâiată. Ochii ei îl priveau cu atâta dragoste şi bucurie, încât Sebastian îngenunche, îi luă capul uriaş în mâini şi îşi lipi obrazul de botul mare şi umed. Mora strănută. Sebastian începu să râdă, mai ales că era mirosit tare insistent de Mora, căci duhnea a oaie. Sebastian îşi aduse aminte de versurile din acatistul drag lui:

«Slavă Ţie, pentru dragostea rudelor, pentru dăruirea prietenilor,

Slavă Ţie pentru blândeţea dobitoacelor care-mi slujesc».

Apoi se gândi. Pentru el, Mora era un prieten drag, nu un animal. Intrând în casă, se duse la bucătărie să lase desaga cu brânză, caş, urdă şi ce-i mai pusese unchiul. Intră în sufragerie, o sărută pe Corina şi îl salută pe actor, un personaj recunoscut al oraşului, venit să ceară ceva sfaturi pentru sănătate. Apoi se scuză şi, luând din mers un măr de pe masă a trecut în camera alăturată să pregătească nişte plicuri să le ducă la poştă.

Prin uşa întredeschisă, o auzea pe Corina discutând cu actorul:

- Prin natura preocupărilor mele, în ultima vreme am cunoscut mai mulţi artişti, unii cu probleme serioase de sănătate. Câţiva le ştiau, alţii, deşi nu se simţeau

bine, nu erau conştienți că sunt bolnavi. O mare parte dintre cei veniri la mine sunt trecuți de 50 de ani. Sunt români. Nu numai cu numele, ci şi cu sufletul. Fac parte dintre acei artişti pe care atunci când îi vedem la televizor şi îi auzim, simțim cu recâştigăm demnitatea de a fi români.

Melodiile pe care le compun, rolurile pe care le joacă, cuvintele, gesturile, emoțiile lor, au un numitor comun: sufletul românesc. Au un destinatar comun: publicul românesc. Au origine comună: valorile spirituale ale neamului românesc. Sunt de acord, învățăm de la toate neamurile, din cultura universală, dar fără să ne pierdem identitatea. Să o îmbunătățim, dacă putem, da; dar s-o înlocuim cu ceva străin, nu.

Actorul îi răspunde Corinei:

- Doamna Corina, în ultimii 15 ani am avut posibilitatea de mai multe ori să rămân în străinătate, în condiții avantajoase, dar am refuzat. Ceva din mine m-a reținut întotdeauna. Urmărindu-l, Corina a observat cât era de îndrăgostit de publicul românesc, îl ştia cum se transfigura când simțea îmbrățişarea unei săli întregi de spectatori, atunci când juca pe scenă. Această trăire, de fiecare dată, este unică şi irepetabilă. Corina intrase în câmpul lui, îi «citea » stările. Instinctiv, el ştia că această iubire o poate împărtăşi cel mai bine, numai acasă, în dialog cu publicul lui. prin graiul românesc. Numai noi îi putem recepta arderea şi răspunde cu aceeaşi intensitate şi recunoştință pe care altundeva pe pământ puțin probabil că o va mai întâlni.

Aşa gândea actorul din fața Corinei. Zise:

- Artistul român, fie el compozitor, scriitor, cântăreț, poet, actor, este purtător viu al sufletului românesc, iar identificarea cu spiritul neamului îi conduce pe culmile

succesului. Bineînțeles că sunt artişti care întrupează valori spirituale universale, dincolo de granițele popoarelor, îmi vine acum în minte Pavarotti, dar el a rămas până la moarte îndrăgostit de țara lui, de familia lui, de ființa neamului său.

Corina îi răspunde:

- Foarte bine ați făcut că nu ați rămas în străinătate. O lună, două, un turneu, mai merge. însă, o lipsă îndelungată din țară, v-ar fi fost dăunătoare sănătății. Acolo, în starea dumneavoastră actuală şi tânjind după căldura publicului nostru care vă motivează atât de mult, boala s-ar fi agravat, în lipsa unei mulțumiri sufleteşti.

Acum sunteți mai bine, țineți regim în continuare şi evitați stările de enervare, orice ar fi. învățați să fiți laş şi egoist în limitele de toleranță ale familiei şi colectivității în care trăiți. Dacă vreți să nu deveniți îngeraş. Corina îşi adusese aminte de vorbele lui „Inimă de Aur".

După ce s-au despărțit, Corina a venit la Sebastian. îi fusese dor de el. S-au îmbrățişat, apoi au început să stea de poveşti, în timp ce Corina îl ajuta să termine de lipit plicurile.

Ştii, zise Sebastian, în timp ce vorbeai dincolo, gândul mi s-a dus la artiştii noştri, la soarta lor. la ce reprezintă ei pentru noi. Mi-am adus aminte că pe unii dintre ei i-am văzut făcând reclame la diferite bunuri de consum străine ori româneşti. Ii priveam şi mi se păreau nişte străini. Atunci am înțeles că ei sunt pentru mine personajele din poveştile româneşti pe care le ascultam în copilărie, sunt personificarea eroilor neamului, sunt mândria, speranța. curajul, cumințenia spiritului românesc, sunt visele noastre frumoase, nu nişte vânzători de margarină, bere ori cine ştie ce aparatură.

Cred că noi, românii, ar trebui să avem mai multă grijă de ei. Nu cer mult. Să le acordăm iubirea noastră, recunoştinţa şi atenţia noastră. Să nu-i uităm. Să-i ajutăm să rămână pentru noi ceea ce au fost şi până acum: purtătorii vii ai spiritualităţii româneşti, drumul nostru uşor spre Dumnezeu.

Corina luă capul lui Sebastian între palme şi îl sărută pe frunte. în acest om mare exista un copil care speră, crede, visează.

Cap. 12 - O NOUĂ ZI

Picăturile de ploaie se prelungeau în continuu de pe vârful frunzei ce fusese verde, până de curând puternică, plină de viață. Era încă noapte şi ploua liniştit. Murmurul ploii, învăluise într-o stare hipnotică oraşul încă adormit. Din când în când, un foşnet abia perceptibil anunța că încă o frunză a îmbrățişat pământul, după ce, preț de câteva luni, a trăit cu frenezie extazul comuniunii cu lumina soarelui, cu cerul. Acum zăcea moartă, fără culoare, pe caldarâmul ud. Dar viața din ea unde dispăruse? Dar la primăvară viața din noile frunze de unde va apare? Dintr-o formulă chimică sau fizică? Oare putem explica viața numai prin formule?

Sebastian era aşezat pe marginea patului şi privea pe fereastră, spre grădina ce crescuse mai mult după legile ei decât după ordinea omului. întunericul era alungat din preajma tufişurilor de un felinar a cărui lumină caldă în noapte, trezea în sufletul lui Sebastian un sentiment de ireal.

Se trezise cu imaginea învățătorului în gând. îl privea liniştit, iar în ochi i se citea o infinită dragoste. Pană la el, nu văzuse în ochii nimănui atâta dragoste. Şi chiar învățătorul, cel mai adesea se ferea să o arate, ca să nu tulbure.

Pentru occidentali, cuvântul învățător are o altă semnificație, mai rece, tehnică, față de înțelesul pe care îl dau orientalii. învățătorul occidental îți oferă cunoştințe care ajută să te integrezi într-o societate preponderent materialistă, unde relațiile interumane tind să se limiteze la interese pur mercantile care, în final, dau naştere la frică, nesiguranță, goană după bani

şi putere, acestea fiind corzile ringului numit viaţa occidentală. O viaţa din ce în ce mai dezumanizată.

Învăţătorul oriental, veghează direct şi indirect la creşterea spirituală a elevilor lui, foloseşte metode simple, ori apelează la cunoştinţe de ordin spiritual pentru a-şi ghida elevii pe drumul desăvârşirii, cu răbdare, cu infinită dragoste, conştient fiind de răspunderea pe care o are în faţa lui Dumnezeu pentru buna creştere a copiilor care i-au fost daţi în grijă. Este o învăţătură vie, căci întreaga lui viaţă, de dimineaţa până seara la culcare, este o continuă şcoală. Ea are un singur scop. Desăvârşirea spirituală, atât cât este ea posibilă la ora actuală pe această planetă. Orientalii consideră învăţătorul un dar de la Dumnezeu, un trimis al „Cerului" cu misiunea de a dezvălui semenilor sensul spiritual al vieţii, de a-i conduce de la întuneric spre lumină, de la ignoranţă spre adevăr.

Sebastian făcu un efort de voinţă, se ridică din pat şi puse treningul pe el. Era frig, încă noapte, ploua, iar noiembrie îţi pregătea sufletul pentru iarnă.

Om în toată firea, ajuns la 50 de ani, cu părul alb, Sebastian ascundea în sufletul lui un copil orfan ce nu-şi găsise locul în sine şi deci, în lume. Casa lui, familia lui, fuseseră odată şcoala unde învăţase, învăţătorul de la care primise abc-ul vieţii spirituale. De atunci trecură ani mulţi. viaţa de zi cu zi şi nevoile îl învăluiseră treptat şi, nemaifiind la adăpostul vibraţiilor învăţătorului, în atmosfera Iui. mergea bâjbâind pe drumul vieţii. Singurul sprijin în acest labirint, busola care-l ajuta să meargă înainte era amintirea celor învăţate şi întâlnirea cu alţi trimişi ai „Cerului".

Tot la aceste amintiri apela şi în această dimineaţă găsind voinţa necesară să iasă la alergare.

Îşi amintea cum iama, în zăpada mare, învățătorul stătea desculț, chiar şi o jumătate de oră, în timp ce con sulta pacienți, discută cu ei, dădea sfaturi şi tratamente de urmat. îi ajuta dezinteresat, zi de zi, cu o infinită răbdare fără să ceară bani, fără dorința de a se îmbogăți de pe urmi sărmanilor bolnavi; oameni dezorientați, speriați, deznădăjduiți, gata să dea oricât pentru o picătură de speranță.

Şi astfel, însoțindu-se cu propriile amintiri, Sebastian a traversat parcul, s-a apropiat de malul lacului pe care lu na încă se mai putea ghici, apărută dintre norii ce se răzlețeau treptat. Dimineața întârzia să apară, dar alergarea î încălzise mădularele. Ploaia încetase, însă tot era frig. Se simțea mai bine. S-a apropiat de un anume loc pe malul lacului, unde era un mic grup de brazi. S-a dezbrăcat, a pus hainele sub un pom să nu fie udate, şi s-a îndreptat spre lac. Aşezat pe marginea apei, oprindu-şi gândurile ce încercau să anticipeze ce va urma, şi-a lăsat încet trupul în apa rece.

Contactul cu apa îi produse ca de fiecare dată aproape, o uşoară blocare a respirației. Alarmat de agresiunea apei reci, corpul reacționează, apelând la sistemul de siguranță. instinctul; acesta funcționează rapid, precis, eliminând procesele mentale tradiționale ce premerg luării unei decizii. Sângele cald din interior este trimis cu viteză către periferiile corpului pentru a menține temperatura necesară supraviețuirii. După aproximativ 30-40 de secunde, Sebastian a început să se încălzească şi o uşoară stare de bine îi inundă trupul. Mai stă puțin, după care iese din apă şi aşa ud, se îmbracă. Apoi porneşte în alergare spre casă.

Trupul se încălzeşte din ce în ce mai tare, se destinde şi o stare plăcută îl cuprinde cu tandrețe. în

timp ce aleargă, mulțumeşte în gând parcului că l-a ajutat încă o dată să înceapă o zi cu forțe proaspete. îi mulțumeşte învățătorului că i-a trezit dorința de căutare, convingerea că şi el poate, cu ajutor de „Sus”.

Cerul se limpezise puțin spre răsărit, iar soarele dăruia pământului primele raze de lumină.

Undeva, în adâncul sufletului, Sebastian simțea că nu e singur. Este ajutat şi până la urma va reuşi; şi visul lui va deveni realitate. Odată, cândva..., poate chiar acum.

Din regimurile recomandate de Valeriu Popa

A impune un lucru altora e greu.

A respecta tu însuți ceea ce pretinzi altora e şi mai greu.

A determina pe alții să facă din proprie convingere paşii obligatorii ai evoluției lor care trec prin suferință, spre binele lor, este marea realizare.

Aceste realități, moartea şi viața, aşa cum le percepem în aceste vremuri, nu sunt antagonice, ci aparțin unui întreg care este doar Viață.

Din moarte, omul trece în viața veşnică când simte şi spune: „Te iubesc, Doamne!" Toate barierele trecutului se năruie atunci, omul se află în pragul mântuirii, e aproape clipa întâlnirii cu Veşnicia, de care i-a fost mereu dor în adâncul sufletului, chiar din clipa în care a părăsit-o. Nu a ştiut de ce, nu a ştiut nici măcar de ce îi este dor. Acum sunt printre noi oameni care ştiu, ar vrea să o spună tuturor, dar înțeleg că este misterul fiecărei ființe create de Dumnezeu, o înțelegere secretă între Cel Prea înalt şi fiecare din copiii Lui. Ei încearcă să trezească dorința de Căutare, să arate că şi noi putem.

Dumnezeu nu ne părăseşte NICIODATĂ; El doar ne încearcă, pentru ca noi să ne redescoperim CREDINȚA şi, alături de ştiință, să trecem pragul MÂNTUIRII.

Din întunericul din ce în ce mai dens al istoriei, Omul se salvează prin Lumina Creației pe care o redescoperă în el.

Ca şi acum aproape 2000 de ani, omul este chemat din nou să aleagă. în vremurile pe care le trăim neutralitatea este exclusă. Nu mai putem fi neutri.

Fie viața noastră este ghidată de gânduri şi sentimente precum: te domin, te urăsc, te condamn, eu am dreptate, eu vreau, mi-e frică să nu-mi pierd averea, viața, sănătatea şi fac orice ca să le păstrez, chiar dacă trebuie să calc în picioare viața altora, etc., fie ne orientăm existența după gânduri forță precum: Te iubesc, Te iert, Te ajut. Doamne Tu ai Dreptate, Ajută-mă să fac Voia Ta.

Noi trăim în istorie, purtând mereu povara păcatelor, până ajungem la Marele Prag, dincolo de care este doar Lumină.

Iisus Hristos, dintr-o Iubire pe care noi nu o înțelegem încă, a venit să ne arate, dacă vrem, cum să trecem Pragul, primind mântuirea. Timpul acordat nouă a expirat. Mânuitorul e martorul ALEGERII noastre. Fie trecem în Lumină, ori rămânem în Moarte. Acum.

Când interiorul nostru e gol, pustiu, fără Dumnezeu, împodobim exteriorul, ca să impresionăm.

Când în inimă nu avem Iubire, căutăm să intimidăm, răspândind frica.

Cine este în Lumină, în Iubire, nu-şi pierde Credința şi Pacea, chiar şi în cele mai înnegurate vremuri. Trăieşte simplu şi senin, mereu cu gândul la Dumnezeu.

Astfel, fiecare om se arată cine este şi cui slujeşte.

După aceste câteva gânduri, doresc să revin la povestea cârtii, mai precis ia un anume personaj, alături de care am stat ceva vreme, la Sebastian.

Vreau să fac câteva remarci la adresa firii lui, trăsături de caracter râmase ascunse, căci întâmplările prin care a trecut în povestire, l-au ținut de obicei în zone înalte ale simțirii, departe de trăirile grosiere ale vieții de zi cu zi, pe care cu greu reuşim să le înnobilăm. Sau nu reuşim.

Fac aceste remarci despre Sebastian, căci pe el îl cunosc cel mai bine.

Într-una din întâlnirile sale mai aparte, i s-a spus de către gazdă, într-un moment de inspirație, pe un ton ferm dar nu aspru, că este un om egoist, preocupat prea mult de propria-i persoană, că deşi a trăit atâția ani, nu cunoaşte ce este Iubirea, nu a iubit şi nu a fost iubit, că este un om comod, superficial şi, în plus, îl caută pe Dumnezeu de frică.

Mi-aduc aminte că singurul lucru pe care a putut să-l facă Sebastian a fost să tacă. Tristețea îl copleşise. Apoi, încet, încet, inima a început să bată, mintea să caute să înțeleagă.

Da. recunoştea, exista adevăr în toate cele spuse, dar contrar primelor momente, o boare de pace îl învăluia, ca o uşoară anestezie a simțurilor, şi o putere nebănuită îi cobora în suflet.

Simțea că dă un examen. Brusc, pe neaşteptate, singur. Felul în care va reacționa la aceste critici dure, venite ca un trăsnet asupra lui, va fi nota lui în fața „Cerului". O notă din alte câteva, importante fiecare.

O forță de care devenea încet conştient, îi dădea putința să nu reacționeze la valurile de critici ce se abăteau asupra lui. Deşi era desființat ca om, în convingerea că este şi ceva bun de capul lui, frica de moment apărută la auzul acestor vorbe grele dispărea treptat din sufletul lui, aşa cum ceața se ridică la apariția soarelui.

Era ca şi cum tata îți dă o palmă, iar mai târziu te ia în brațe, te sărută şi îți arată că te iubeşte. „Ai greşit, ai primit pedeapsă, dar nu uita că te iubesc" asta spune tata.

Deşi i se spunea că nu iubeşte, în sinea lui, Sebastian simțea cum se revarsă valuri de iubire, încât frica a început să se risipească şi, deşi mai era încordat, a început să-şi revină.

Gândurile curgeau mai lin. Deşi era fricos, egoist, comod, superficial, nu ştia ce e iubirea, totuşi în minte îi reveneau amintiri frumoase. „Inimă de Aur" l-a iubit şi l-a primit în sufletul său, „Ion cel Simplu", într-o zi, la despărțire, l-a privit cu drag şi i-a spus. „Frate Sebastian, n-am să te uit niciodată!" Şi-a adus aminte de întâlnirile sale cu „Cerul", atât de reale pentru el şi s-a liniştit.

Da, era un păcătos, dar un păcătos pe care „Cerul" îl iubeşte!. Şi asta nu i-o va lua nimeni. „Ceea ce simți este adevărat", auzi Sebastian în gând. Simțea pace. în gând se adresă celor din jurul lui. „Orice spuneți voi, vă mulțumesc şi vă iubesc".

Examenul trecuse! îşi păstrase credința în părticica de bunătate pe care o avea în el, credința în Dumnezeu, care, pe căi neînțelese încă, îl conduce cu răbdare, iubire şi fermitate pe calea mântuirii.

În acea seară, mândria şi orgoliul lui Sebastian primiseră o lovitură grea. în căderea lor, au căutat să sfâşie sufletul lui Sebastian, dar, cu ajutorul „Cerului" au lăsat doar câteva zgârieturi, vindecate încet de Iubirea Lui.

Prins în tensiunea momentului, Sebastian se întrebă: „Cum să-l iubesc pe cel care mă face să sufăr, mă fură, mă înşeală, mă dezamăgeşte, mă critică, mă jigneşte?"

Interiorul îi răspunde: „E drept că la prima vedere e aproape imposibil să-l iubeşti. Dar hai să studiem puțin problema. Dacă toate acestea nu s-ar întâmpla, cum ai

putea să te cunoşti, în special părțile mai puțin frumoase ale caracterului tău: răutatea, frica, egoismul, orgoliul, neiertarea....

Ori, condiția esențială ca să remediezi un defect este să fii în primul rând conştient că el există.

Deci, „răul" care vine din afară spre tine, trezeşte răul din tine, dacă există; suferi, însă devii conştient de el şi începi să lucrezi cu tine ca să-l îndepărtezi. Răul, suferința, te obligă să reacționezi şi să te autocunoşti. Deocamdată, numai aşa poți evolua. Acestea sunt momentele adevărului, când vezi cât ți-ai însuşit din ce te-au învățat maeştrii tăi. Şi află şi ei. în acele momente, într-un fel, tu eşti oglinda muncii lor, a dăruirii lor.

Şi hai să mai facem un exercițiu de imaginație. Presupunem că tot „răul" pe care ți-l fac unii sau alții, l-ai făcut şi tu odată, cândva, semenilor tăi. Dacă nu reuşeşti să ierți, să te împaci, să fii îngăduitor, înseamnă că, indirect, nu te poți ierta nici pe tine, căci şi tu ai procedat odată la fel.

Dar să ne aducem aminte de una din porunci, foarte importantă de altfel: „Iubeşte-ți aproapele ca pe tine însuți".

Înțelegi? Dacă nu te ierți pe tine, dacă nu te iubeşti, bineînțeles în sensul prezentat în Cartea Sfântă, cum să-ți iubeşti aproapele, căci nu ştii ce e Iubirea.

Te vei iubi cu adevărat când vei şti că eşti părticică de Dumnezeu, după chipul şi asemănarea Lui. Amin".

Ca urmare a nenumăratelor cereri primite de la cei care au fost în preajma lui Valeriu Popa cât şi a celor care nu l-au cunoscut personal dar au fost impresionați de munca şi realizările dânsului, voi prezenta în continuare câteva sinteze şi concluzii ale sale despre sănătate şi cum o putem reface atunci când am pierdut-

o, întorcându-ne la Natură. îmi cer scuze dacă prezint şi regimuri cunoscute deja, însă o să le scriu aşa cum le-am notat în perioada cât am fost alături de dânsul.

Liniştea se aşterne peste sufletul meu. Trecutul revine uşor în prezentul meu. Valeriu Popa vorbeşte despre sănătatea omului:

O concluzie (nu neapărat personală): bolile sunt un efect, cauza fiind o gândire greşită şi alimentele pe care le consumăm; este clar că medicamentele trebuie să ne preocupe mai puțin (deşi să nu uităm, foarte multe medicamente sunt sintetizate din vegetale) şi că trebuie să privim cu atenție mărită modul nostru de hrănire.

Medicina „clasică" este de acord că alimentația este o cauză principală a bolilor de care suferim.

Problema este: dacă alimentele noastre pot deveni şi medicamentele noastre.

O primă observație: omul nu a fost „proiectat" pentru actuala formă de alimentație (preparate fripte, prăjite, rafinate, produse încărcate de E-uri şi tot felul de adaosuri artificiale). Animalele, în mediul natural, nu au principalele noastre boli deoarece folosesc o altă alimentație şi au un mod de viață integrat în natură. Ba, mai mult: câinii şi pisicile, de pildă, folosesc ca primă măsură terapeutică, atunci când sunt bolnave, abstinența alimentară, iar apoi caută *anumite* ierburi, deşi nu sunt ierbivore.

Ce forțe miraculoase au aceste ierburi şi cum foloseşte organismul animalelor aceste forțe?

De la asemenea întrebări au plecat cercetări asidue ale nutriționiştilor pentru a pune în relație cunoştințele privind structura alimentelor cu cele privind necesitățile de regenerare şi dezvoltare a organismului uman şi a proceselor chimice interne.

Ce conțin alimentele care întrețin viața corpului fizic?

Proteinele. Se găsesc în carne, lapte, unt, gălbenuş de ou crud, lapte acru, brânză de vaci din lapte nefiert dar şi în produse vegetale crude: grâu, semințe uleioase, nuci, etc.

Fără proteine nu am avea țesut muscular, nu am avea energie. Dar prin fierbere, frigere, coacere, prăjire, cea mai mare parte a proteinelor conținute de alimentele pe care le mâncăm se distrag.

Infima cantitate rămasă este complet insuficientă pentru întreținerea, regenerarea şi dezvoltarea organismului, şi în plus, nici această mică parte nu o putem folosi integral pentru că se consumă în procesul de digestie, proces care cere mult „combustibil".

Prepararea prezintă şi un alt inconvenient; tratarea termică degradează alimentele şi le recombină substanțele, iar noi consumăm astfel, nu proteine, ci diverşi compuşi, adesea dăunători. Şi mai trebuie avut în vedere încă un fenomen: consumând alimente degradate, acestea se digeră complet în stomac şi creează în intestin o permanentă stare de infecție şi un procent ridicat de aciditate.

Să deschidem încă o paranteză pentru a înțelege ce este de fapt aciditatea. Diverse procese chimice esențiale au loc în organism în condiții de aciditate, determinate de prezența acidului clorhidric. Astfel, aciditatea gastrică are rol de sterilizare a alimentelor ingerate (omoară bacteriile); procesele enzimatice sunt şi ele condiționate de aciditate. Sucul gastric, sângele, urina au un anumit grad de aciditate.

Menținerea procentului necesar de aciditate este asigurată de prezența în organism a substanțelor

alcaline (sau bazice), cum ar fi: sodiul. potasiul, cuprul, magneziul, fierul, fosforul, sulful. Toate acestea le găsim în vegetale.

Alcalinele sunt substanțe vital necesare, deoarece raportul acid-bază este în general dezechilibrat de creşterea acidității, iar creşterea acidității este generată atât de modul nostru de gândire, de emoțiile negative puternice cât şi de o alimentație greşită, prelucrată termic, rafinată şi saturată de aditivi alimentari.

De aici nevoia consumului de legume ce conțin elemente alcaline (dar legume crude), deoarece prin fierbere, prăjire, coacere, distrugem şi substanțele alcaline. Acelaşi efect îl produc şi sarea rafinată, zahărul alb rafinat, faina albă, devitalizată prin eliminarea tărâței. Necesarul nostru de sare zilnic este de 5-7 gr., dar sare grunjoasă, nerafinată ori sare de mare.

În cantitate mare, sarea distruge enzimele şi vitaminele, provoacă aciditate şi devine nocivă, dezechilibrând raportul acido-bazic.

Tot legat de aciditate; „acido-bazic" este aşa numitul PH. Astfel PH-ul general ideal al organismului este PH = 7, PH-ul sanguin = 7,3-7,45, iar PH-ul urinei este 8-9. Să vedem ce urmează după ce în intestin s-a instalat o aciditate crescută. Ştim că hrana digerată trece din intestin în sânge, hrănindu-l, iar ficatul, rinichii, inima, plămânii, splina, filtrând sângele, preiau nu numai substanțe hrănitoare ci şi toxine.

Deci, consumând hrană prelucrată termic şi aditivată, nu ne aprovizionăm cu proteine, ci ne intoxicăm sângele.

Glucidele. Constituie de asemenea o substanță vitală. Orice țesut muscular are nevoie de zaharuri. Acesta se găseşte în fructe, în legume precum şi în

cereale, dar şi în numeroasele preparate culinare ce conțin zahăr rafinat, astfel că înghițim zilnic mai multe zaharuri decât avem nevoie. Plusul rămâne în țesuturi provocând boli, iar zahărul rafinat şi zahărul din amidonul cerealelor nici nu este dizolvabil, astfel că nu se elimină, ci îngroaşă sângele.

Calciul. Pentru a se încorpora în oase (pentru a forma oasele), calciul transportat de sânge trebuie să fie calciu organic, adică solubil.

Din păcate nu se cunoaşte că făinoasele conțin calciu anorganic, devenit solubil prin preparare termică, iar zahărul rafinat folosit la prepararea prăjiturilor este fabricat din sfeclă şi oase, conținând tot un calciu nedizolvabil.

În schimb, calciul organic (solubil) se găseşte în varză, urzici, semințe de floarea soarelui, smochine, tărâțe de grâu, alte fructe dulci, etc., dar nu ştim să prețuim asemenea surse.

Vitaminele, sărurile şi enzimele sunt substanțe fără de care nu poate exista viața; ele se distrug în mare parte când mâncarea este prelucrată termic. Aceste substanțe pot fi asimilate corespunzător numai dacă ne alimentăm cu fructe şi legume crude.

Despre cruditățişi alimentația rațională

În alimentația noastră folosim zilnic salate crude, iar fructele crude le mâncăm cu plăcere. Dar, din păcate, consumăm astfel de alimente mult prea puțin. Acest „prea puțin" ne ajută să ne întreținem organismul de azi pe mâine, în timp ce diverse organe se degradează lent.

Calciul nedizolvat se depune încet, încet, în decurs de ani; pancreasul, suprasolicitat de excesul de zaharuri, oboseşte şi nu mai produce insulină în

cantitatea necesară; fierul, magneziul, potasiul, etc. nu se mai completează în procesele metabolice şi apar tulburări în sistemul nervos, optic, în muşchi, oase ş.a.m.d.

Lipsit de substanțele esențiale necesare vieții, organismul nu se mai poate apăra atunci când apar diverse afecțiuni.

De aceea este necesar să consumăm crudități chiar dacă nu suntem încă suferinzi. Mai mult, substanțele existente în crudități ajută Ia refacere şi au, astfel, valoare de medicament natural, fără să creeze reacții adverse.

De exemplu: roşia conține o importantă cantitate de acid citric şi acid oxalic, micşorează vâscozitatea sângelui şi curăță rinichii; prin fierbere, acizii se transformă în compuşi organici care se combină cu amidonul din pâinea şi pastele făinoase consumate la aceeaşi masă şi dau reacții puternic acide contribuind la depunerea de calciu, formarea calcurilor renali.

Pentru cei suferinzi de boli grave, tratamentul bazat exclusiv pe consumul de crudități este indicat, fiind pentru ei singura speranță. Pentru cei relativ sănătoşi este de ajuns păstrarea unei proporții de aproximativ 70% alimente în stare crudă iar restul pot fi şi alimente preparate.

Există şi alimente ce produc oarecare neplăceri. De exemplu consumul de ceapă şi usturoi pot da balonări, usturimi stomacale, ori senzații supărătoare produse de ficat, datorită cel mai adesea fibrelor celulozice care se digeră foarte greu şi creează aciditate stomacală, crampe intestinale şi gaze. Uleiurile eterice din usturoi şi substanțele existente în ceapă tonifică stomacul şi stimulează secrețiile biliare, ajutând stomacul.

Problema nu este dacă să consumăm ceapă sau usturoi, ci *cum* să le mâncăm? Una este să muşti din ceapă şi să o înghiţi aproape nemestecată, ba încă şi îmbibată cu saie, când, de fapt, ceapa este utilă şi pentru că elimină clorura de sodiu, adică sarea în exces din organism. Usturoiul, în loc de a-l înghiţi aproape întreg, îl putem prepara sub formă de mujdei, diluat şi aromat de exemplu cu leuştean tocat mărunt.

Consumul de pâine şi în special cea albă, fără tărâţă în conţinut este nociv. De ce? Deoarece prin prepararea termică pâinea devine sursă de amidon ce conţine zaharuri. calciu şi carbon anorganici, insolubili în sânge şi neabsorbiţi de organism, compuşi ce se depun în interiorul vaselor şi în diverse ţesuturi provocând în timp litiaza, tromboza sau arterioscleroza.

Pentru cei bolnavi este mai de folos consumul sub formă de tratament a sucurilor din legume şi fructe decât în starea crudă, cu fibre cu tot. De ce?

Pentru că aceste sucuri, lipsite de fibră, sunt ingerate în 10-l5 min. fiind utilizate aproape în întregime de organism pentru regenerarea celulelor şi ţesuturilor cu un minim efort din partea aparatului digestiv. însă aceste sucuri nu trebuie băute dintr-o dată, ci cu pauze între înghiţituri, iar dacă se consumă mai multe sucuri este necesar să asigurăm un interval de aproximativ jumătate de oră între un suc şi altul.

În cazul curelor de sucuri pentru întreţinere, acestea trebuie consumate dimineaţa, pe stomacul gol, pentru a evita reacţiile chimice nedorite cu substanţele rezultate din digestia altor alimente.

Sucurile trebuie consumate la temperatura camerei. Reci sau fierbinţi dereglează sistemul digestiv şi în plus, încălzite excesiv se distrug enzimele”.

Regimurile recomandate de Valeriu Popa au cunoscut un permanent proces de adaptare şi perfecţionare, integrând mereu noile acumulări, experienţe şi rezultate obţinute cu miile de pacienţi care îl căutau. A studiat foarte mult, a pornit şi de la rezultatele bune obţinute de diverşi cercetători şi nutriţionişti, cristalizând în timp propriul sistem de diagnosticare şi tratament. Voi prezenta în continuare câteva regimuri practicate de Valeriu Popa în tratarea diferitelor boli, atât dintre cele care i-au folosit drept inspiraţie cât şi unele care au fost dezvoltate pe parcursul timpului cât a stat printre noi.

Tratamentul prin sucuri presupune ca acestea să nu se amestece; ele se beau separat la intervale de aproximativ 30 min. Se consumă 14 litru de suc pe zi, timp de 3-4 săptămâni, maxim 8 săptămâni. *Pentru fiecare boală sucurile sunt indicate în ordinea eficacităţii. Primele sunt esenţiale, următoarele fiind complementare.*

Excepţie fac reţetele RF 86-95 care cuprind sucuri egale ca eficacitate şi se consumă toate în acelaşi timp, cu un regim exclusiv de cruditaţi.

La alegerea sucurilor şi asociaţiilor de sucuri este necesar să se ţină seama de cauza bolii pentru că aceasta trebuie să fie combătută, şi nu simptomele.

Pentru diferitele boli se vor folosi:

- reţetele simple; de la 1 la 25
- reţetele asociate (26-85); se folosesc concomitent cu o alimentaţie alcătuită din cel puţin 70% alimente crude. Sucurile se beau dimineaţa, separat, la intervale de aproximativ 30 minute.
- reţetele RF asociate, folosite în regimurile exclusive de cruditaţi:

Rețete simple (1 - 25)

1. morcovi
2. suc combinat: morcovi, țelină, pătrunjel
3. sfeclă roşie
4. varză de Bruxelles
5. varză albă
6. țelină
7. castraveți
8. păpădie
9. andive
10. ardei verde
11. hrean
12. lăptucă
13. păstârnac
14. ridiche
15. spanac
16. fasole verde
17. gulie
18. wattercross
19. lucernă
20. mere
21. cartofi
22. lămâi
23. portocale
24. usturoi
25. -
    - 25A. praz
    - 25B. roşii
    - 25C. măcriş
    - 25D. sparanghel
    - 25E. anghinare
    - 25F. must
    - 25G. piersici

25H. cireşe
25I. nuci
25J. grâu încolțit

Rețete de sucuri asociate (26 - 85)

Cantitățile reprezintă, în grame, doza de suc, gata preparat.

26. morcov 390; sfeclă 50
27. morcov 210; sfeclă 90; țelină 180
28. morcov 240; sfeclă 90; țelină 180
29. morcov 330; sfeclă 90
30. morcov 330; sfeclă 90; castraveți 30
31. morcov 270; sfeclă 90; lăptucă 120
32. morcov 210; sfeclă 90; lăptucă 120; gulie 80
33. morcov 330; sfeclă 90; spanac 90
34. morcov 330; varză 150
35. morcov 210; țelină 150; varză 120
36. morcov 240; lăptucă 120; varză 130
37. morcov 300; țelină 210
38. morcov 270; țelină 150; andive 60
39. morcov 210; țelină 150; lăptucă 120
40. morcov 270; țelină 150; pătrunjel rădăcină 60
41. morcov 240; țelină 140; ridiche 90
42. morcov 210; țelină 150; spanac 120
43. morcov 240; țelină 150; gulie 60
44. morcov 350; castraveți 120
45. morcov 300; păpădie 120
46. morcov 270; lăptucă 130; păpădie 90
47. morcov 300; spanac 90; păpădie 90
48. morcov 330; gulie 60; păpădie 90
49. morcov 390; andive 90
50. morcov 210; țelină 150; andive 60; pătrunjel 60
51. morcov 360; hrean 120

52. morcov 300; lăptucă 180
53. morcov 270; lăptucă 120; lucernă 90
54. morcov 210; castraveți 120; lăptucă 150
55. morcov 240; lăptucă 150; spanac 90
56. morcov 270; fasole 90; lăptucă 150
57. morcov 180; fasole 90; lăptucă 120; varză 90
58. morcov 300; lăptucă 150; gulie 80
59. morcov 380; pătrunjel rădăcină 100
60. morcov 330; ridiche 150
61. morcov 300; sfeclă 90; spanac 180
62. morcov 240; wattercross 80; gulie 60; spanac 120
63. morcov 330; gulie 120
64. morcov 300; wattercross 70; gulie 90
65. morcov 300; wattercross 120
66. morcov 330; lucernă 120
67. morcov 270; mere 210
68. morcov (incomplet)
69. morcov 390; mere 90; portocale 210
70. morcov 180; grapefruit 180; lămâie 90; portocale 220
71. morcov 330; portocale 150
72. morcov 330; rodie 150
73. morcovi 210; rodie 120
74. morcov(incomplet)
75. țelină 330
76. morcov 330; pătrunjel rădăcină 90
77. țelină 300; castraveți 120; gulie 90
78. țelină 240; spanac 120; păpădie 120
79. țelină 330; pătrunjel rădăcină 90; andive 90
80. țelină 210; lăptucă 150; spanac 120
81. țelină 300; spanac 120; pătrunjel rădăcină 80
82. țelină 350; fasole 120

83. varza Bruxelles 210; fasole 270

84. morcov 180; varza Bruxelles 190; fasole 130

85. morcov 210; lăptucă 120; sparanghel 120

Aceste sucuri (1-85) pot ameliora diferite boli, până la vindecare, la diferitele boli ele fiind indicate în ordinea eficienței lor.

- **Acidoza:** (reducerea rezervei alcaline din sânge şi creşterea acidității acestuia). Este rezultatul firesc al unui regim alimentar incorect. Rețete 1 şi 30

- **Acnee:** coşuri, bube, puncte negre, mai ales pe față, sunt impurități care se elimină din corp prin piele. Unele sunt manifestări ale acidității. Rețete 61 şi 55

- **Boala Iui Adisson:** (hipertrofia glandelor suprarenale). Rețete 3,6,12,74.80

- **Adenoidita:** (hipertrofia infecțioasă a glandei situate deasupra cerului gurii, mai ales la copii). Rețete 61,30,39,40,55.

- **Alergie:** (sensibilitatea organismului față de unele alimente sau substanțe). Rețete 61,30,1.

- **Amețeli:** Rețete 30,61,1,2

- **Janghină:** Rețete 61,30,31

- **Amigdalită:** Rețete 61,30,1,2

- **Apoplexie:** (paralizie cauzată de tensiunea mare în arterele creierului). Rețete 61,62,2,28,39.

- **Apendicita:** Rețete 1,2,30,61.

- **Arterioscleroza:** îngroşarea arterelor şi pierderea elasticității acestora. Rețete 61,2,80,28,55

- **Artroza:** (depuneri de calciu la cartilagiile încheieturilor). Rețete 22,61,6,37,30

- **Astm:** Rețete 61,11,37,60,41

- **Astigmatism:** (defect al vederii) Rețete 61,30,1

- **Boli de ochi:** rf 92

- **Bronşită:** Reţete 61,45,11,30,1,37,60,41
- **Calculi biliari:** grăsimile prăjite sunt cauza dezorganizării funcţionării veziculei biliare. Calculii sunt nisip şi piatră formate din calciu şi alte substanţe colectate în vezică. Funcţiile veziculei sunt extrem de necesare organismului şi de aceea, vezicula trebuie tratată din timp pentru a nu se ajunge la eliminarea prin operaţie. Reţete 30,61,40,9,23,rf 89. De folosit sistematic suc de lămâie.
- **Calculi renali:** Reţete 30, 61,40, 9, 23, rf89
- **Carii dentare:** Reţete 61,48,55,46,1
- **Catalepsie:** înţepenirea musculară în unele boli de nervi. Reţete 61,2,40,20
- **Catar:** (inflamaţii ale mucoaselor, provocând secreţii abundente). Reţete 61,11,41,60.
- **Ciroza:** Reţete 1,61,30
- **Colici intestinale:** Reţete 61,30
- **Colita: (**inflamaţie a colonului - intestin gros - datorată cel mai adesea constipaţiei. Reţete 61,30,1 ,rf86.
- **Conjunctivită:** Reţete 61,50,1,59.
- **Constipaţie:** Reţete 61,30.
- **Convalescenţă:** Reţete rf94, rf95
- **Cistită:** Reţete 50,61,40,29,51
- **Diaree:** Reţete 61,2, 57, 50, 40, 83. 84. rf91
- **Difterie:** (inflamaţie pe amigdale, cerul gurii, faringe). Reţete 61,2,20,30
- **Diureză:** (eliminarea unei mari cantităţi de urină). Reţete 30,1,40,50
- **Decalcifiere:** 61,15,30,42
- **Dizenterie:** Reţete 6,61,28

- **Dropică:** (infiltrarea de lichid sub piele). Rețete 61.11,25,40,59
- **Exeme:** Rețete 61,2,30,15,1
- **Elefantiazis:** Rețete 61,30,32,40
- **Encefalita:** Rețete 61,30,40,37; se consumă 60 g pătrunjel de 3-4 ori/zi.
- **Enurezie:** (pierderea necontrolată a urinei). Rețete 30,40,29.
- **Epilepsie:** Rețete 61,15,2,30,40
- **Frigiditate:** Rețete rf 90
- **Gripa:** Rețete 61,30,11,2,41,55
- **Laringita:** Rețete 61,1,30,15
- **Melancolie** : Rețete 61,7,2,30,15,37
- **Meningita:** Rețete 61,30,2
- **Menopauza:** Rețete 61,32,73,30,2
- **Menstruație:** Rețete 61,59,60,68
- **Mâncărimi de piele:** Rețete 61,30,15
- **Obezitate:** Rețete 30,61,40,29,37,59
- **Oboseala:** Rețete 1,61,30
- **Orbire:** Rețete rf 92
- **Paralizie:** Rețete 61,40,30,6
- **Paralizie infantilă:** Rețete 61,40, 32, 1,2, rf88
- **Căderea dinților:** 61,1,2,30

-Pojar: 61,6,30,1,47

- **Prostata:** Rețete 23,30,61,1
- **Rinita:** Rețete 23,30,31
- **Sarcină:** 1,30,2,48,32
- **Scarlatină:** Rețete 30,61,68,47,63
- **Sciatică:** (inflamația nervului sciatic sau a muşchilor înconjurători). Rețete 30, 61, 40, 28, 29, 59
- **Scleroză:** Rețete 61,67,32,30,rf83

- **Scleroză multiplă:** Rețete 61,40, 59, 2, 1
- **Sinuzită:** Rețete 61,11,30,1
- **Surzenie:** Rețete 61,11,40,41
- **Tuberculoză:** Rețete 61, 4. 5, 1, 30, 2, 11, 37, 40, 41
- **Tulburări renale:** Rețete 30, 40, 29, 59

REȚETE RF - recomandări generale

Având în vedere că aceste rețete sunt folosite ca tratament, pe timpul aplicării regimului este bine a se face o pauză în consumul de medicamente.

5g suc de usturoi se obține din aprox. 3 căței de usturoi.

25g suc de ceapă se obține din aprox. 1/2 ceapă. Cura de sucuri se ține 2 luni, apoi regim de crudități fără sucuri 6 luni, apoi din nou regimul cu sucuri 2 luni, etc.

- morcovul poate fi substituit cu suc de roşii
- varza albă cu cea roşie
- sfecla roşie cu spanacul
- păstârnacul cu pătrunjel

Cei ce nu pot suporta nucile, ceapa, usturoiul, de la început, pot renunța la ele o perioadă.

Cantitățile de mâncare din regim sunt medii, nu trebuie consumate în întregime dacă pacientul se satură cu mai puțin.

RF86

Se foloseşte la ulcer, colită, gastrită, boli de colon. Cura durează aproximativ 3 luni.

Între ora 7 şi 11 se bea un suc alcătuit din: 250 ml suc morcov, 470 ml suc cartofi, 100 ml suc varză, 50ml

suc sfeclă, 25ml suc păstârnac, 5ml suc usturoi, miere 50g.

La prânz (ora 13): 100g grâu încolțit, 25g miez de nucă, 25g miere de albine, 500g pere sau fructe de sezon (dar nu mere).

Cina (ora 19): aceeaşi compoziție ca la prânz + 500g mere sau piersici, în locul fructelor de la prânz.

RF87

Stagnează şi vindecă în timp leucemia şi tumorile maligne.

Între orele 7 şi 11 se bea un suc alcătuit din: 100ml suc de varză, 470ml suc de sfeclă, 5ml suc de usturoi, 330ml suc de ardei gras, 25ml suc de ceapă, 50g miere.

La prânz (ora 13): 100g grâu încolțit, 25g miez de nucă, 25g miere de albine, 500g pere sau fructe de sezon (dar nu mere).

Cina (ora 19): aceeaşi compoziție ca la prânz + 500g mere sau piersici, în locul fructelor de Ia prânz.

RF88

Se foloseşte în scleroza multiplă (scleroza în plăci), aşa cum dă rezultate şi în paralizia infantilă.

Între orele 7 şi 11 se bea un suc alcătuit din: 250 ml suc de morcov, 100 ml suc de varză, 100 ml suc de sfeclă, 50 ml suc de păstârnac, 5ml suc de usturoi, 25 ml suc de ceapă, 470 ml suc de mere, 50g miere.

La prânz (ora 13): 100g grâu încolțit, 25g miez de nucă, 25g miere de albine, 500g pere sau fructe de sezon (dar nu mere).

Cina (ora 19): aceeaşi compoziție ca la prânz + 500g mere sau piersici. în locul fructelor de la prânz.

RF89

Litiază biliară şi renală.

Între orele 7 şi 11 se bea un suc alcătuit din: 250 ml suc de morcov. 100 ml suc de sfeclă, 50 ml suc de păstârnac, 250 ml suc de mere, 250 ml suc de ridiche, 100 ml suc de castraveți, 50g miere.

La prânz (ora 13): 100g grâu încolțit, 25g miez de nucă, 25g miere de albine, 500g pere sau fructe de sezon (dar nu mere).

Cina (ora 19): aceeaşi compoziție ca la prânz + 500g mere sau piersici, în locul fructelor de la prânz.

RF90

Impotență şi frigiditate.

Între orele 7 şi 11 se bea un suc alcătuit din: 100 ml suc de varză, 100 ml suc de sfeclă, 50 ml suc de păstârnac, 5 ml suc de usturoi, 220 ml suc de ardei gras, 25 ml suc de ceapă, 250 ml suc de mere.

La prânz (ora 13): 100g grâu încolțit, 25g miez de nucă, 25g miere de albine, 500g pere sau fructe de sezon (dar nu mere).

Cina (ora 19): aceeaşi compoziție ca la prânz + 500g mere sau piersici, în locul fructelor de la prânz.

RF91

Diabet.

Între orele 7 şi 11 se consumă un suc alcătuit din: 250 ml suc de morcovi. 100 ml suc de varză, 30 ml suc de păstârnac, 5 ml suc de usturoi, 250 ml suc de castraveți, 250 ml suc de fasole, 100 ml suc de spanac, 50g miere.

La prânz (ora 13): 100g grâu încolțit, 25g miez de nucă, 25g miere de albine, 500g pere sau fructe de sezon (dar nu mere).

Cina (ora 19): aceeaşi compoziție ca la prânz + 500g mere sau piersici, în locul fructelor de la prânz.

RF92

Indicat în bolile de ochi.

Între orele 7 si 11 se bea un suc alcătuit din: 270 mi suc de morcovi, 100 ml suc de varză, 30 ml suc de păstârnac, 5 ml suc de usturoi, 25 ml suc de ceapă, 250 ml suc de castraveți, 50g miere.

La prânz (ora 13): 100g grâu încolțit, 25g miez de nucă, 25g miere de albine, 500g pere sau fructe de sezon (dar nu mere).

Cina (ora 19): aceeaşi compoziție ca la prânz + 500g mere sau piersici, în locul fructelor de la prânz.

RF93

Înlătură ridurile, ten frumos.

Între orele 7 şi 11 se consumă un suc alcătuit din: 250 ml suc de morcov, 100 ml suc de sfeclă, 250 ml suc de castraveți, 50g miere.

La prânz (ora 13): 100g grâu încolțit, 25g miez de nucă, 25g miere de albine, 500g pere sau fructe de sezon (dar nu mere).

Cina (ora 19): aceeaşi compoziție ca la prânz + 500g mere sau piersici, în locul fructelor de la prânz.

RF94

Pentru cei ce doresc să urmeze o cură de reîmprospătare a organismului.

Între orele 7 şi 11 se bea un suc alcătuit din: 270 ml suc de morcov, 100 ml suc de varză, 100 ml suc de sfeclă, 30 ml suc de păstârnac, 5 ml suc de usturoi, 25 ml suc de ceapă, 250 ml suc de castraveți, 50g miere.

La prânz (ora 13): 100g grâu încolțit, 25g miez de nucă, 25g miere de albine, 500g pere sau fructe de sezon (dar nu mere).

Cina (ora 19): aceeaşi compoziție ca la prânz + 500g mere sau piersici, în locul fructelor de la prânz.

Pentru cei care nu au posibilitatea să pregătească sucul de cruditățI, se poate ține următorul regim:

Între orele 7 şi 11 se consumă următorul pireu obținut prin amestecul următoarelor: 100g grâu încolțit, 25g miez nucă, 235g morcov, 125g țelină, 50g varză, 50g sfeclă roşie, 50g păstârnac, 25g ceapă, 2-3 căței usturoi, 50g miere albine.

La prânz (ora 13): 75g grâu încolțit, 25g miez de nucă, 25g miere de albine, 500g pere sau fructe de sezon (dar nu mere).

Cina (ora 19): aceeaşi compoziție ca la prânz + 500g mere sau piersici. în locul fructelor de la prânz.

După anii 90'. Valeriu Popa a sistematizat un complex de regimuri pe care îl folosea ca metodă generală de tratament pentru diferite boli, la care adăuga, în funcție de situațiile individuale, noi elemente sau excludea altele.

Redau în continuare aceste regimuri:

1. Tumori abdominale
2. Aciditate - 19, 26, 28, 50
3. Alcoolism
4. Alergii
5. Anemie - 40
6. Apendicită

7. Arterită, Artroză
8. Astm-11
9. Defecțiuni sangvine - 34, 35, 53, 55
10. Afecțiuni ale creierului - 37
11. Bronşite
12. Cancer
13. Colite
14. Constipație
15. Tuse seacă
16. Tuse expectorantă
17. Diabet
18. Diaree
19. Ulcer duodenal
20. Dizenterie
21. Edeme
22. Epilepsie - 23
23. Boli de ochi
24. Febră-36, 46, 54,57
25. Febră cauzată de răni accidentale
26. Pietre la vezica biliară
27. Gonoree
28. Gastrită
29. Gută
30. Boli de inimă
32. Hemoragii-34 Hemoroizi
33. Hepatită
34. Tensiune ridicată
35. Infecții
36. Gripă
37. Demență
38. Insomnie
39. Boli de rinichi - 58
40. Leucoree

41. Leucemie
42. Lepră - 42, 52
43. Malarie
44. Menoragie
45. Scleroză multiplă - 47, 56
46. Oreion
47. Boli de nervi
48. Obezitate
49. Paralizie
50. Ulcer gastric
51. Reumatism
52. Boli de piele
53. Sifilis
54. Amigdalite
55. Toxemie
56. Tuberculoză
57. Febră
58. Boli urinare
59. Viermi

REGIM 1

😀 **ALIMENTE RECOMANDATE:**

orez, grâu, supă de fasole, unt sau smântână, legume verzi fierte cu ulei, supă de ridiche, condimente carminative ca: ghimbir, piper negru şi frunze de dafin, usturoi moderat, sucuri de portocale, struguri, lămâi, roşii (tomate), fructe dulci, produse lactate din lapte de capră roşie, iaurt, zer, apă între mese.

☹☠ **ALIMENTE INTERZISE:**

mâncăruri prăjite, fripte, carne, porumb boabe, mai, ovăz, condimente iuți, pâine uscată, biscuiți, ceai, cafea, alte băuturi fierbinți, fructe prea coapte, tuberculi.

REGIM 2,19, 26, 28, 50

😀 **ALIMENTE RECOMANDATE:**

orez, grâu încolțit, supă de fasole păstăi verzi, legume verzi fierte, papaya, portocale, lămâi, struguri, mere, mandarine, pepene verde, prune, castravete, stafide, orice fruct dulce-acrişor, lapte de capră roşie, sucuri de fructe, apă între mese.

☹☠ **ALIMENTE INTERZISE:**

carne, băuturi alcoolice, alimente fripte sau prăjite, soia, alimente grase, conopidă, varză, ridiche crudă, oțet, biscuiți, coajă de pâine, ceai, cafea, băuturi fierbinți, dulciuri, prăjituri de casă, ardei iute, ulei, murături.

Este esențial servitul mesei la ore regulate

REGIM 3

😀 **ALIMENTE RECOMANDATE:**

grâu încolțit, orez, carne de oaie, peşte, preparate din alimente dulci, alimente acrişoare, legume cu piper, legume verzi cu unt, fructe acre, portocale, ananas, struguri, produse lactate, sucuri de fructe.

☹☠ **ALIMENTE INTERZISE:**

zahăr, carne de porc, bivol, ardei iute, porumb, fasole, ceai, cafea, băuturi fierbinți, alimente fripte, prăjite sau coapte, fructe prea coapte, sare în exces.

REGIM 4

😀 **ALIMENTE RECOMANDATE:**

orez, mei, porumb, ovăz, orz, legume fierte, ghimbir, piper negru, struguri, papaya, ceai şi alte băuturi fierbinți, băuturi alcoolice, ardei iute, usturoi.

☹☠ **ALIMENTE INTERZISE:**

carne de orice fel inclusiv peşte, fasole, mango, citrice, ouă, nucşoară, cafea, fructe coapte, înghețată, ciuperci, ceapă, iaurt, brânză, smântână, acizi organici, alimente fermentate, oțet, apă rece.

REGIM 5, 40

😀 **ALIMENTE RECOMANDATE:**

orez, grâu încolțit, linte, fasole boabe sau păstăi, spanac, lăptucă, sfeclă, morcovi, cartofi, legume verzi cu condimente carminative (ghimbir. piper negru, frunze de dafin, usturoi moderat), unt, supă de carne, produse lactate - cu excepția iaurtului - din lapte de capră roşie struguri sau stafide, curmale, pepene roşu sau galben, rodie, cireşe, banane şi alte fructe dulci, apă între mese.

☹☠ **ALIMENTE INTERZISE:**

iaurt, citrice, lămâie, tomate, chitre, mei, băuturi alcoolice, soia, ulei de susan, oțet, ceai, cafea, alte băuturi fierbinți, ardei iute, sare în exces, fructe prea coapte, alimente fermentate, prăjite sau coapte.

REGIM 6

😀 **ALIMENTE RECOMANDATE:**

regim uşor lichid, orz, rădăcină de scaiete, linte cu zahăr, miez de pâine tară coajă, supă de legume fierte cu spanac, lăptucă, castravete amar, sparanghel, vinete,

papaya. pepene verde, cantalup, lămâie dulce, struguri, lapte, apă caldă.

☹☠ **ALIMENTE INTERZISE:**

fructe citrice, mâncăruri grase, unt, iaurt, brânză, carne, orez copt sau prăjit, alimente grele sau prăjite, gemuri, jeleuri, sosuri, oțet, băuturi alcoolice, ceaiuri fierbinți şi cafea, ardei iute, ciuperci.

REGIM 7

😀 **ALIMENTE RECOMANDATE:**

grâu încolțit, orez, produse lactate din lapte de capră roşie, carne, alimente grase, toate fructele acre, ceai, cafea, alte băuturi fierbinți, băuturi alcoolice după servirea mesei, preparate culinare cu condimente (ghimbir, piper, nucşoară, dafin), fructe uscate .

☹☠ **ALIMENTE INTERZISE:**

verdețuri - în special salate crude, fructe crude, fructe zemoase, pepene verde, cantalup, dovleac, iguana, napi, sfeclă roşie, cartofi, ciuperci, muguri de bambus, mlădițe de ferigă, conopidă, varză, înghețată, fasole, nuci, porumb, berbec.

REGIM 8,11

😀 **ALIMENTE RECOMANDATE:**

orez vechi de peste un an, grâu încolțit, orz, supă de fasole, supă de ridiche uscată, supă de pui cu condimente iuți, cartof copt, spanac, lăptucă, pătrunjel, schinduf, alge marine, sparanghel, castravete amar, ciocolată, brânză, ceai, cafea de cicoare, alte băuturi

fierbinți, băuturi alcoolice, struguri stafidiți, curmale, smochine, portocale, miere de albine, apă între mese.

☹☠ **ALIMENTE INTERZISE:**

lapte, unt, iaurt, peşte, porc, vită, berbec, oțel, fructe acre, dovleac, iguana, arahide, nucă de cocos, nucă de ma- hon, ciuperci, conopidă, varză, muguri de bambus, mâncăruri grase.

REGIM 9, 34, 35, 53, 55

😀 **ALIMENTE RECOMANDATE:**

orez, grâu încolțit, orz, mei, porumb, supă de fasole, produse lactate - exceptând iaurtul - din lapte de capră roşie, supă de fazan sau iepure, dovlecel, dovleac, sparanghel, castravete, spanac, lăptucă, miere, pepene verde, cantalup. banane, struguri şi alte fructe dulci, apă între mese.

☹☠ **ALIMENTE INTERZISE:**

carne de porc, vită, berbec şi bivol, peşte, alcool, sare, fructe acre, lămâie, roşii, cartofi, ridichi, legume verzi, iaurt, oțet, mâncăruri grase, alimente fripte sau prăjite.

REGIM 10, 37

😀 **ALIMENTE RECOMANDATE:**

orez, grâu, orz, fasole, linte, oranjadă preparată ca supa, unt sau grăsime, toate produsele lactate din lapte de capră roşie, toate legumele şi fructele verzi fierte cu grăsime sau călite, sucuri de fructe preparate în casă.

☹☠ **ALIMENTE INTERZISE:**

carne, peşte, alcool, ceai fierbinte, cafea, oțel, ulei, usturoi, ceapă, praz, ardei iute, condimente iuți, porumb, mei, ovăz, soia.

REGIM 12

😀 **ALIMENTE RECOMANDATE:**

orez, grâu, orz, porumb, fasole mung, fasole boabe mari, linte, mazăre dulce, năut, lăptucă, spanac, alge marine, morcov, dovleac, sparanghel, castravete, schinduf. sfeclă, conopidă, varză, toate produsele lactate - exceptând iaurtul din lapte de capră roşie, iepure, fazan, porumbel, papaya, cantalup, portocale, lămâie dulce, struguri, cireşe, curmale, rodii, nucă de mahon, migdale, fistic, stafide, fructe dulci, miere de albine.

☹☠ **ALIMENTE INTERZISE:**

carne de vită, porc, berbec şi bivol, verdețuri, păstăi, fasole boabe, soia, ulei, semințe de susan, tuberculi, cartofi, ciuperci, oțet, fructe acre, fructe prea coapte, băuturi alcoolice, ceai, cafea, sare, alimente fermentate.

REGIM 13

😀 **ALIMENTE RECOMANDATE:**

orez vechi de peste un an, grâu încolțit, orz, mei, legume verzi fierte cu condimente carminative (ghimbir, piper negru, frunze de dafin, usturoi moderat), iaurt, brânză de vaci, supă de fasole, ceai, cafea de cicoare, usturoi, ceapă, praz, pătrunjel, anason, sparanghel, flori vegetale, apă fiartă pentru băut, rodii, stafide, curmale.

☹☠ **ALIMENTE INTERZISE:**

cane, ouă, mâncare grasă, lapte, băuturi alcoolice, oțet, fructe acre, cartofi şi al ți tuberculi, înghețată şi sucuri de fructe reci, condimente iuți, zahăr, melasă, prune, mâncăruri grele.

REGIM 14

😀 **ALIMENTE RECOMANDATE:**

orez , supă de fasole, mazăre verde dulce, legume verzi, toate fructele cu excepția bananelor, produse lactate - exceptând iaurtul, brânza, untul - din lapte de capră roşie, băuturi reci - inclusiv apa şi sucurile de fructe.

☹☠ **ALIMENTE INTERZISE:**

preparate fripte sau prăjite, carne, băuturi alcoolice, oțet, cafea, alte băuturi fierbinți, condimente iuți, iaurt, unt şi brânză, banane, flori vegetale comestibile, ouă, mei, porumb, grâu, ceapă, usturoi, praz, fasole măsură.

REGIM 15

😀 **ALIMENTE RECOMANDATE:**

orez, grâu, supă de carne, condimente carminative, tomate, sfeclă, cartofi, legume bine fierte cu ulei, fructe numai pe timpul zilei, ceai, cafea de cicoare, alte băuturi fierbinți, fructe uscate, curmale, stafide, nuci, smochine, lapte de capră roşie, apă fiartă pentru băut sau apă caldă cu sare.

☹☠ **ALIMENTE INTERZISE:**

salate crude, conopidă, varză, ridiche crudă, arahide, nucă de cocos, băuturi alcoolice, ardei iute, napi, dovlecei, piper, iaurt, brânză, fructe seara sau dimineața, băuturi reci.

REGIM 16

😀 **ALIMENTE RECOMANDATE:**

orez, grâu, mei, porumb, fasole, legume verzi fierte cu condimente iuți, cartofi, supe de pui fără grăsime, băuturi alcoolice, ceai -în special ceai de ghimbir, cafea de cicoare şi alte băuturi fierbinți, brânză, miere de albine.

☹☠ **ALIMENTE INTERZISE:**

produse lactate - exceptând brânza, carne de porc, vită, berbec şi bivol, peşte, ceapă, napi, conopidă, varză, sfeclă, morcov, fructe acre, nucă de cocos, arahide, alimente grase sau preparate cu grăsimi, ciuperci, salată crudă, băuturi reci -inclusiv apă rece şi înghețată.

REGIM 17

😀 **ALIMENTE RECOMANDATE:**

grâu, mei, orz, porumb, supă de fasole, legume bine fierte cu condimente carminative, mazăre dulce, năut, supă de pui, ouă, lapte de capră roşie, toate fructele, fructe uscate, ceai, cafea de cicoare -fără zahăr.

☹☠ **ALIMENTE INTERZISE:**

zahăr, cartofi, sfeclă, tuberculi, porc, bivol, peşte, orez, ovăz, ulei, grăsimi animale, iaurt, înghețată, melasă, dulciuri, alimente grase, ceapă, ciuperci.

Se recomandă 4 mese pe zi, în cantități mici.

REGIM 18

😀 **ALIMENTE RECOMANDATE:**

regim de lichide -inclusiv fasole măsură cu praz sago, cu sare sau zahăr, linte, flori vegetale comestibile, tomate, usturoi, ceapă, ghimbir, anason, pătrunjel, iaurt, brânză, rodii, lămâi, portocale, mere, guave,

mandarine, curmale japoneze, ceai, cafea de cicoare fără lapte, băuturi alcoolice cât mai moderate.

☹☠ **ALIMENTE INTERZISE:**

alimente grele, mâncăruri grase, carne în exces, legume verzi, salată crudă, fructe zemoase, produse lactate - exceptând iaurtul şi brânza, înghețată, băuturi reci, cartofi şi alți tuberculi, fructe foarte coapte.

REGIM 19

😀 **ALIMENTE RECOMANDATE:**

orez, grâu încolțit, supă de fasole, păstăi verzi, legume verzi fierte, papaya, portocale, mandarine, lămâi, struguri, mere, pepene verde, prune, castravete, stafide, orice fruct dulce-acrişor, lapte de capră roşie, sucuri de fructe, apă între mese.

☹☠ **ALIMENTE INTERZISE:**

carne, băuturi alcoolice, alimente fripte sau prăjite, soia, aii- mente grase, conopidă, varză, ridiche crudă, oțet, biscuiți, coajă de pâine, ceai, cafea, băuturi fierbinți, dulciuri, prăjituri de casă, ardei iute, ulei, murături.

Se recomandă servitul mesei la ore fixe.

REGIM 20

😀 **ALIMENTE RECOMANDATE:**

regim de lichide, sago, rădăcină de scaiete, orz, fasole mung, linte portocalie, fasole măsură cu sare sau zahăr, lapte de capră roşi, iaurt, puțină pâine sau biscuiți, flori de legume, spanac, alge marine, sparanghel, anason, pătrunjel, condimente carminative,

rodii, smochine, curmale, bucățele de banane, se bea numai apă fiartă.

☹☠ **ALIMENTE INTERZISE:**

alimente grele, ouă, alimente grase, produse lactate - exceptând iaurtul, fructe acre, fructe prea coapte, legume verzi, salată crudă, băuturi alcoolice, înghețată, ceai, cafea de cicoare fierbinte.

REGIM 21

😀 **ALIMENTE RECOMANDATE:**

orz, grâu, linte, soia, supă de pui cu condimente, lapte de capră roşie, caimac, unt, praz, supă de ridiche uscată, spanac, lăptucă, sparanghel, ghimbir, castravete, ceai, cafea de cicoare.

☹☠ **ALIMENTE INTERZISE:**

toate fructele, carne de porc, berbec, vită, bivol, peşte, legume verzi, salată crudă, sare, iaurt, susan, orez nou. zahăr, oțet, alimente crude, mâncăruri grele, sfeclă, morcovi, cartofi, dovleac, băuturi reci, băuturi alcoolice.

REGIM 22, 23

😀 **ALIMENTE RECOMANDATE:**

orez, grâu, orz, legume cu ulei sau untură, produse lactate din lapte de capră roşie, toate fructele, ouă (două gălbenuşuri pe săptămână), spanac, urzici, lăptucă, sucuri dulci de fructe, zahăr, miere de albine.

☹☠ **ALIMENTE INTERZISE:**

carne, peşte, băuturi alcoolice, toate intoxicantele (inclusiv medicamentele sintetice), fasole, băuturi fierbinți, ceai, cafea de cicoare, usturoi, oțet, ceapă, praz, alimente

uscate ca: porumb, mei, ovăz, condimente iuți, ardei iute, etc..

REGIM 24, 36, 46, 54, 57

😀 **ALIMENTE RECOMANDATE:**

regim uşor lichid - inclusiv orz, sago, scaiete cu zahăr sau sare, supă de fasole, pâine, biscuiți, legume fierte - inclusiv spanac, lăptucă, cartofi, castravete, sparanghel, vânătă, schinduf, păstăi, papaya, pepene verde, lămâie dulce, cantalup, struguri, apă caldă, lapte de capră roşie -cald, ceai, cafea de cicoare, alte băuturi fierbinți.

☹☠ **ALIMENTE INTERZISE:**

fructe acre, alimente grase, mâncăruri grele, orez, carne, iaurt, înghețată, brânză, fripturi, prăjeli, oțet, sos sau ardei iute, salată crudă, băuturi alcoolice sau reci.

REGIM 25

😀 **ALIMENTE RECOMANDATE:**

orz, grâu, came sau supă de carne, produse lactate de la capră roşie, ulei, ouă, legume fierte cu ulei şi condimente, băuturi fierbinți, ceai, cafea de cicoare, fructe uscate.

☹☠ **ALIMENTE INTERZISE:**

fasole, soia, porumb, ovăz, mei, orz, fructe acre, băuturi reci, dovlecel, fructe zemoase, salată crudă.

REGIM 27

😀 **ALIMENTE RECOMANDATE:**

regim de lichide, orz, orez, supă de fasole, legume fierte, lapte de capră roşie, papaya, pepene verde, lămâie

dulce, morcov, castravete, cantalup, apă multă, suc dulce de fructe, înghețată, puțină sare.

☹☠ **ALIMENTE INTERZISE:**

condimente iuți -inclusiv ardei iute, fructe acre, carne, peşte, ceai, cafea, alte băuturi fierbinți, oțet, băuturi alcoolice, usturoi, ceapă, sosuri.

REGIM 29

😀 **ALIMENTE RECOMANDATE:**

orez, grâu, porumb, mei, supă de fasole, pătrunjel, spanac, lăptucă, sparanghel, apă fiartă pentru băut, lapte de capră roşie, legume fierte, ouă (unul pe zi), banane, papaya, cantalup, pepene verde.

☹☠ **ALIMENTE INTERZISE:**

băuturi alcoolice, fructe acre, chitra, ananas, mere, portocale, mandarine, carne, peşte, verdețuri, alimente fripte sau prăjite, fasole, soia, oțet, sosuri, ceai, cafea, ciuperci.

REGIM 30

😀 **ALIMENTE RECOMANDATE:**

orez, grâu, lapte de capră roşie cu ceai sau apă, unt sau untură, legume fierte, toate fructele - mai ales cele dulci sau acrişoare, portocale, mandarine, rodie, mere, ananas, lămâie, grapefruit, mango, sucuri de fructe, supe de fasole verde sau terci, orz.

☹☠ **ALIMENTE INTERZISE:**

băuturi fierbinți, alcool, cafea, toate intoxicantele, carne, peşte, alimente fripte sau prăjite, oțet, mâncăruri grase, melasă, ulei de susan, condimente iuți, ardei iute, cartofi, alimente preparate organic (murături).

REGIM 31, 44

😀 **ALIMENTE RECOMANDATE:**

orez, mei, fasole mung, linte, portocale, năut, lapte de capră roşie, leguminoase fierte -în special flori de lotus, supă de porumbel, de iepure, fructe zemoase dulci, pepene, struguri, ouă crude, sucuri de fructe, preparate reci, apa cu zahăr.

☹☠ **ALIMENTE INTERZISE:**

condimente iuți, alcool, ceai, cafea, alte băuturi fierbinți, fructe acre, oțet, sare, carne, peşte, legume verzi, mâncăruri grele, alimente fripte sau prăjite.

REGIM 32

😀 **ALIMENTE RECOMANDATE:**

orez, grâu, lapte de capră roşie, zer, brânză, toate fructele, supă de ridichi, ceapă, tomate, coriandru verde, pătrunjel, legume bine fierte -cu condimente, supă de linte, apă sau băuturi reci între mese.

☹☠ **ALIMENTE INTERZISE:**

alcool, condimente iuți, ardei iute, carne, oțet, soia, ceai, cafea, băuturi fierbinți, alimente uscate sau prăjite, alimente grase sau mâncăruri grele, ulei.

Este esențial respectarea orelor de masă

REGIM 33

😀 **ALIMENTE RECOMANDATE:**

orez, orz, grâu, porumb, mei, supă de fasole boabe, supă de ridichi, supă de legume, ouă fierte, dovleac, pepene, castravete, banane, cantalup, struguri,

smochine, cireşe, lămâie dulce, alte fructe dulci, apă, suc dulce de fructe, miere, mâncărurile se prepară prin fierbere.

☹☠ **ALIMENTE INTERZISE:**

alimente grase, lapte, unt, ulei, iaurt, brânză, carne, fructe acide (lămâie, portocală, ananas, măr, piersică), băuturi alcoolice, ceai fierbinte.

REGIM 38

😀 **ALIMENTE RECOMANDATE:**

orez, grâu, toate produsele lactate din lapte de capră roşie, lapte de bivoliță, supă de fasole, legume verzi, fructe, băuturi reci -inclusiv suc de fructe.

☹☠ **ALIMENTE INTERZISE:**

peşte, carne, condimente iuți, ceai, cafea, alte băuturi fierbinți, porumb, mei, ovăz, usturoi, oțet.

REGIM 39, 58

😀 **ALIMENTE RECOMANDATE:**

orz, porumb, mei, grâu, orez vechi de peste un an, fasole, legume verzi fierte cu condimente, brânză, ouă fierte, ulei cu muştar, ulei de măsline, struguri, lămâi, mere, banane, alte fructe.

☹☠ **ALIMENTE INTERZISE:**

alcool, cafea, băuturi fierbinți, produse lactate, alimente grase, cartofi, zahăr, ceapă, orez nou, alimente fripte sau prăjite, nuci.

REGIM 41, 42, 52

😀 **ALIMENTE RECOMANDATE:**

orz, mei, porumb, fasole, legume verzi, banane, mere, papaya, ceai, cafea de cicoare, orez, băuturi fierbinți, se bea puțină apă după masă.

☹☠ **ALIMENTE INTERZISE:**

produse lactate, fructe acre, mandarine, portocale, ananas, tamarind, piersică, prune, peşte, carne, zahăr, susan alb, ulei, sare, alimente grase, alimente grele, alimente fripte sau prăjite, alimente fermentate.

REGIM 43

😀 **ALIMENTE RECOMANDATE:**

grâu, orez, came -în special de vită, alimente grase, fructe acre, toate legumele.

☹☠ **ALIMENTE INTERZISE:**

iaurt, fasole, mei, porumb, sare în exces, alcool, oțet, alimente fermentate organic.

REGIM 45, 47, 56

😀 **ALIMENTE RECOMANDATE:**

orez, grâu, produse lactate din lapte de capră roşie, alimente grase, fructe dulci, nuci, migdale, stafide, băuturi fierbinți, cafea de cicoare, condimente, alimente cu mare valoare nutritivă (ginseng, apilanil propolis, polen, 9 vita).

☹☠ **ALIMENTE INTERZISE:**

salată crudă, fructe zemoase, dovleac, papaya, cartofi, conopidă, varză, ciuperci, morcov, fasole, carne de oaie, înghețată, băuturi.

REGIM 48

😀 **ALIMENTE RECOMANDATE:**

orz, came, porumb, mei, legume verzi, fasole, cartofi, toate fructele -mai puțin cele acre, apă cu miere dimineața, ceai sau cafea de cicoare după masă.

☹☠ **ALIMENTE INTERZISE:**

orez, cane, peşte, alimente grase, produse lactate, zahăr sau melasă, fructe acre, fructe uscate, alcool.

REGIM 49

😀 **ALIMENTE RECOMANDATE:**

orez, grâu, supă de fasole cu grăsime, lapte de capră roşie, caimac, legume verzi fierte, fructe dulci, portocale, mandarine, lămâi, struguri, băuturi reci, sucuri de fructe.

☹☠ **ALIMENTE INTERZISE:**

ceai fierbinte, cafea, alte băuturi, alcool, condimente iuți, ardei iute, carne, soia, sare, ulei, ceapă, usturoi, praz, iaurt, oțet, alimente fripte sau prăjite, mâncăruri grase sau grele.

REGIM 51

😀 **ALIMENTE RECOMANDATE:**

orez, grâu, porumb, mei, ovăz, orz. lapte de capră roşie, legume verzi fierte cu condimente, ceai de ghimbir, cafea de cicoare şi băuturi fierbinți.

☹☠ **ALIMENTE INTERZISE:**

mâncăruri grase, unt. iaurt, smântână, brânză, fructe, carne, băuturi alcoolice, dovleac, napi, cartofi, ciuperci, alimente fripte sau prăjite, nuci, arahide, nucă de cocos, mâncăruri grele.

REGIM 59

😀 **ALIMENTE RECOMANDATE:**

grâu, porumb, orz. fasole, legume fierte cu condimente şi ghimbir, usturoi, orice fel de băutură alcoolică, ceai, cafea de cicoare tară lapte, apă fiartă, brânză, ardei iute, piper, papaya, banane, castraveți, măr.

☹☠ **ALIMENTE INTERZISE:**

fructe acre sau dulci, carne, peşte, produse lactate - exceptând brânza -. zahăr, melasă, cartofi, alimente grase, nuci, biscuiți.

Pentru copii:	***1-4 ani***	***15***	***semin?e dovleac***
	5-10 ani	***30***	***semin?e dovleac***
Pentru adul?i:		***15***	***semin?e dovleac***

Ceai de cimbrişor seara la culcare
Câte 15 zile de 3 ori, cu 7 zile pauza.

BG1

1.Ora 7:30, terapia cu ulei.

- după trezire, primul gest să fie scuiparea salivei adunată în gură. O lingură de ulei de floarea soarelui se

mestecă 20 de minute stând în fotoliu: se raclează limba îndepărtând stratul albicios-gălbui depus. Se clătește gura cu apă sărată (o linguriță de sare la o cană) și se repetă raclajul limbii de 30 de ori. Apoi se perie de câteva ori limba cu periuța de dinți destinată anume acestui scop.

- se pune apa pe foc în două vase de 2-3 litri și se prepară infuziile pentru clismă și spălătura vaginală.

- se pregătește apă caldă pentru igienizarea după clismă.

2.Terapia cu mălai.

- se ia în gură o lingură de mălai și se mestecă stând în fotoliu 10-15 minute, când începe să se scurgă saliva. In acest moment se lipește de dinți altă periuță decât cea folosită în terapia cu ulei și se lasă să se scurgă saliva într-un castronaș sau farfurie. Apoi se clătește gura cu apă sărată.

3.Ora 8:30 - Clisma.

- se strecoară infuzia caldă de mușețel în irigator (temperatura se controlează cu cotul în dorința de a fi cât mai caldă) și în poziția genupectorală se introduce canula (după ce s-a uns anusul cu ulei de măsline). înaintea defecării se face un masaj pe burtă în jurul ombilieului. Trebuie folosită toată cantitatea de infuzie (2 litri).

- cu apa caldă pregătită înainte se face igienizarea stând cu fundul într-un lighean. în cazul ieșirii mușchilor, ei se introduc printr-o apăsare ușoară cu degetele.

4.Ora 9 - Spălarea vaginală.

- se strecoară infuzia călduță de nalbă mare în irigator şi stând cu fundul în ligheanul gol (sau pe prosop) se introduce canula în vagin şi se aşteaptă până se scurg cei doi litri de infuzie din irigator.

5.Ora 9.30 - Sărituri pe vârfuri.

- se deschide geamul şi în faţa lui se fac 100 de sărituri pe vârfurile picioarelor mişcând braţele şi respirând în acelaşi ritm (se poate începe gradat cu 10 - 20 de sărituri).

6.Ora 10 - Orezul.

- 4 linguri de orez nedecorticat se spală într-o cană şi se lasă la înmuiat până la ora 11.
- se execută auto-masajul în punctele indicate (dacă se dă o asemenea recomandare).

7.Ora 11 - Masa 1

- orezul pregătit cu o oră înainte, se înghite boabe întregi sau mestecate. Apoi se bea o jumătate de litru de apă distilată. Toată operațiunea să dureze o oră.

8.Ora 12:30 - Pregătirea mesei 2

- se rad si se amestecă cu o lingură de lemn:
- 5 linguri de grâu încolțit
- 2 linguri de țelină mică
- 2 linguri de rădăcină de pătrunjel (gros)
- 1 lingură de gulie verde (nu roşie; dacă nu se găseşte gulie se poate înlocui cu ardei gras)
- două linguri de sfeclă moale
- 1 lingură miere naturală
- 2 linguri de mere
- ca desert se mănâncă o lingură de polen conservat în miere (se foloseşte tot o lingură de lemn).

9.Ora 13 - Masa 2

- toate cele de mai sus se amestecă bine şi se servesc cu o lingură de lemn. Obligatoriu masa durează o oră.

10.Ora 16 - Masa 3

- se bea o cană de infuzie de salvie neîndulcită (250 ml. de apă distilată dată în clocot şi o linguriță de salvie).

11.Ora 18 - Masa 4

- se mănâncă 100 bucăți semințe crude de bostan.
- se bea o cană de infuzie de cimbrişor (250 ml. de apă distilată dată în clocot şi o linguriță de cimbrişor).

12.Ora 19. - Pregătirea infuziilor

- se pregătesc infuziile pentru clismă şi spălătura vaginală.

13.Ora 20. - Somniferul

- se curăță 4 mere ionatane iar coaja se infuzează în 250 ml. de apă distilată cu captarea aburilor (când clocoteşte apa într-un vas cu capac, se ridică capacul şi se pun repede în vas cojile pregătite pe o farfurioară, iar capacul se pune la loc). Apoi se opreşte focul, se pune vasul deoparte 10-15 min. cu capacul pus şi se adaugă o linguriță rasă de miere. Apoi se consumă cojile de mere, iar zeama se soarbe încet din lingură. Toată operația trebuie să dureze 45 de minute.

14.Ora 21 - se fac clisma şi spălătura vaginală.

15.Ora 21:30 - Culcarea în pat cu geamul deschis 10 minute, apoi somnul.

Prepararea infuziei pentru clismă

Se clocotesc 2 litri de apă distilată într-un vas de 3 litri. Se pun 2 linguri de rostopască şi se infuzează timp de 2 minute. Apoi se lasă 10-15 minute să stea cu capacul pus să se răcească.

Infuzia pentru spălături vaginale se face identic, dar se foloseşte nalba mare (flori sau rădăcini).

Folosirea acestui regim fără o recomandare din partea celor care au cunoscut şi aplicat metodele naturiste ale lui Valeriu Popa este CONTRAINDICATĂ.

* * *

Diferite sfaturi

- Pentru hipo şi hipertensiune: 1 litru de vin alb se fierbe 10 minute cu 10 rădăcini de pătrunjel cu frunze cu tot. date prin maşina de tocat. După ce se răceşte se adaugă 300g miere de salcâm. Se ia câte 1 lingură între mese.
- Dezinfectarea camerei se poate realiza şi cu ajutorul răşinii de brad ce se pune într-o oală încinsă după care se acoperă cu o cârpă.
- Pentru cei care au carență de fier: într-un măr se introduc 2 cuie noi, spălate, se lasă peste noapte; a doua zi se scot cuiele şi se consumă mărul.
- O doamnă nu putea să rămână însărcinată. Avea aciditate crescută (aciditatea se manifesta şi pe colul uterin; ca urmare, spermatozoizii, în contact cu acest mediu acid mureau). Se consumă la masa de prânz un amestec făcut din o lingură de oțet de mere, 1 linguriță de miere, 2 linguri apă distilată amestecate cu pesmet sau tărâțe. La fel consumă şi soțul, dar el ia 2 linguri oțet de mere.
- Pentru anemie, 1kg de aloe plantă (nu se mai udă 5 zile înainte de folosire) se dă prin maşina de tocat, se amestecă cu 2kg vin roşu de casă + 2kg miere, se lasă la macerat 7-14 zile, se consumă în primele 7 zile câte o linguriță dimineața, apoi se continuă cu 1 lingură.
- La arsuri: imediat după producerea arsurii se introduce zona arsă în apă rece cu sare (saramură), sau

în zeamă de varză, ori în saramura în care a fost ținută brânza; zeama de rostopască este de asemenea indicată.

- La indigestie: ceai de măghiran + cimbru + rozmarin. Dimineața se ia jumătate de ceaşcă de ceai de obligeană lăsată de cu seara la macerat (nu se fierbe apa).

- Despre colită: Este inflamația intestinului gros pe temeiul unei constipații accentuate, a unei tensiuni nervoase, fizice sau mentale, care dereglează procesele digestive, însă cauza principală o constituie lipsa alimentelor vii, crude, neprelucrate termic, care sunt obligatorii în funcționarea corectă a intestinului gros. Un regim pentru constipație: *mic dejun* - 2 linguri semințe de in, 1 linguriță chimion, 1-2 linguri stafide (totul înmuiat), apoi se amestecă cu 2-3 linguri tărâțe, puțin ulei şi miere. *Prânz* - salată în amestec fără oțet sau lămâie, eventual un măr, banană, smântână, brânză dulce de vacă sau condimente. *Cina* - 6- 7 smochine înmuiate în timpul zilei, eventual un măr. Atenție: semințele de in se vor mânca numai dimineața, din cauza acidului cianhidric otrăvitor.

Printre regimuri găsesc şi câteva foi notate cu unele remarci făcute de Valeriu Popa cu diferite ocazii. Am să redau şi eu câteva.

- Căsătoria este asemenea unei bărci în care vă urcați. dar nu ştiți să înotați. De aceea e bine să mergeți cu barca mai pe lângă mal, căci, în caz că se răstoarnă, mai puteți scăpa. Dacă vă avântați în larg şi apa este mare, e foarte posibil să nu mai aveți nici o scăpare.

- Dragostea pământeană, când există, este un cumul de interese fizice şi psihice care durează atâta timp cât....cât.... ambele părți sunt satisfăcute.

- Durerea, când o iei în considerare, ți-e prieten, când o lași de capul ei sau o suprimi cu medicamente, devine dușman.

- Când ești îmbrăcat modest și vrei să te simți bine, du-te la un local de cartier; dacă vrei să te simți prost, mergi la un restaurant luxos.

- Dacă vrei să te simți bine, du-te la o cunoștință care se consideră mai prost ca tine sau egal cu tine. Vrei să te simți prost, du-te la cineva care se consideră mai deștept ca tine, superior ție.

- Înainte de căsătorie să nu fiți artiști desăvârșiți că deveniți spectatori nenorociți ai propriilor acțiuni, după ce ați zis „da" la oficiul stării civile și ați tras cortina vieții.

- Copilului ori îi dai bani și nu îi dai haine, ori îi dai haine și nu îi dai bani, că dacă i le dai pe amândouă l-ai pierdut!"

Un exercițiu interesant - **Pacea mentală**

Așează-te confortabil, eventual întins.

Deconectează-te total și timp de 5 minute, cu ochii închiși observă cursul gândurilor tale și încearcă să le reții pe cele din urmă.

Pentru gândurile tale (oricare ar fi ele) fii un observator liniștit, în întregime detașat și independent de ele. Urmărind starea sufletească și situația în care te afli în acel moment, exercițiul o să-ți pară mai ușor sau mai dificil. Caută să nu pierzi firul gândurilor tale, urmărește-le atent.

Păzește-te să nu adormi în timpul exercițiului. Dacă ești obosit mai bine întrerupi exercițiul și îl reiei ulterior.

Acest exercițiu de control al gândurilor se face dimineața şi seara. în fiecare zi poți prelungi exercițiul cu 1 minut, iar la sfârşitul unei săptămâni îți vei controla gândurile cel puțin 10 minute, în sensul că le vei putea urmări fără efort.

Fiecare poate să prelungească timpul conform capacităților sale.

Când acest exercițiu este suficient practicat (min. 2-3 luni), poate fi abordată etapa următoare.

Etapa 2 - este disciplina gândurilor, atunci când deja le-am calmat.

Etapa 3 - reținerea unui gând şi excluderea celorlalte Etapa 4 - vidul mental

Etapa 5 - jurnalul magic. Autocritica. Programarea gândurilor

Un alt exercițiu - **Respirația purificatoare tibetană**

Se execută dimineața şi seara, la începutul şi sfârşitul fiecărui exercițiu fizic sau intelectual

1. Stați cu coloana foarte dreaptă şi lăsați-vă pătruns de aer.
2. Respirați profund de 3 ori (cele mai profunde respirații).
3. La a 3-a respirație rețineți aerul 4 secunde, rotunjiți buzele ca pentru a fluiera, dar fără a umfla obrajii.
4. Expirați puțin cu buzele strânse, cu toată forța.
5. Rețineți respirația timp de o secundă.
6. Expirați încă puțin cu toată forța.
7. Rețineți respirația o secundă.
8. Expirați tot aerul rămas în plămâni
9. Expirați încă o dată, cât mai viguros posibil.

Esențial este să acționezi asupra aerului cu buzele cu maxim de energie şi forță.

NU FACEȚI experimentări personale, nu modificați durata, nu incorectitudine sau viteză prea mare.

CUPRINS

Prefață....2
Un dialog cu învățătorul despre post....4
Cap. 1 - ULTIMA ÎNTÂLNIRE....9
Cap. 2 - TRANDAFIRUL....13
Cap. 3 - PE DRUM....17
Cap. 4 - INVITAȚIA....26
POVEȚE....37
Cap. 5 - POSTUL....39
Cap. 6 - DIN EXPERIENȚA ŞI CĂUTĂRILE MELE....47
POSTUL NEGRU....47
POSTUL CU APĂ DISTILATĂ....48
REVENIREA....52
SPĂLĂTURILE VAGINALE....56
IGIENA GURII....57
IGIENA NASULUI ŞI A SINUSURILOR....58
BAIA ŞI IGIENA CORPULUI ŞI A PĂRULUI....59
ÎMBRĂCĂMINTEA....60
SFATURI PENTRU CONCEDIUL LA MARE....60
COMBATEREA INSOMNIEI....62
ALIMENTAȚIA CU ADEVĂRAT RAȚIONALĂ....63
Despre unele alimente....66
PRIMUL POST....70
DESPRE CORPUL NOSTRU....91
E BINE SĂ ŞTIM....95
Periajul pielii....97
Cap. 7 – PELERINI....99
Cap. 8 - POVESTIRI DE SEARĂ....106
Cap. 9 - LA SFÂNTUL NECTARIE....140
Cap. 10 - BACIUL ION....143

Cap. 11 - DIN NOU ACASĂ.....168
Cap. 12 - O NOUĂ ZI.....172
Din regimurile recomandate de Valeriu Popa.....176